

**PROFIL KONDISI FISIK MAHASISWA PROGRAM STUDI
ILMU KEOLAHRAGAAN TAHUN ANGKATAN 2014
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta untuk
Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar
Sarjana Olahraga



Oleh:
Billy Damara
12603141007

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta” yang disusun oleh Billy Damara, NIM 12603141007 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 20 Mei 2016

Pembimbing,



Dr. Widiyanto, M.Kes.
NIP. 19820605 200501 1 002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta” ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau yang diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 20 Mei 2016

Yang menyatakan,

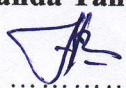
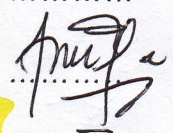
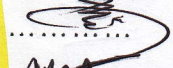



Billy Damara
NIM. 12603141007

HALAMAN PENGESAHAN

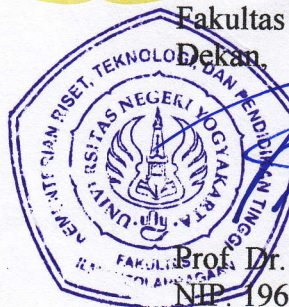
Skripsi yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta” yang disusun oleh Billy Damara, NIM 12603141007 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 30 Mei 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Widiyanto, M.Kes	Ketua		14/6 2016
Eka Novita Indra, M.Kes	Sekretaris Penguji		13/6 2016
Dr. Panggung Sutapa, M.S	Penguji I (Utama)		13/6 2016
Dr. Rachmah Laksmi A, M.Kes	Penguji II (Pendamping)		9/6 2016

Yogyakarta, Juni 2016

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan.



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

5. Bapak Prof. Dr. Suharjana, M. Kes., selaku Pembimbing Akademik, yang telah memberikan dukungan dan arahan.
6. Mahasiswa Program Studi Ikora Angkatan 2012 atas segala bantuannya demi terselesaikannya skripsi ini.
7. Mahasiswa Program Studi Ikora Angkatan 2014 yang telah bersedia menjadi probandus untuk penelitian skripsi ini.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya yang disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh sebab itu, kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi perkembangan dan kemajuan dunia pendidikan khususnya dalam bidang olahraga.

Yogyakarta, 20 Mei 2016
Penulis,



Billy Damara

MOTTO

1. Tiada tuhan selain Allah SWT, dan Nabi Muhammad SAW adalah Rosul (utusan) Allah SWT.
2. Jangan menyerah atas impianmu, impian memberimu tujuan hidup.
3. Sukses bukanlah kunci kebahagiaan, melainkan kebahagiaanlah kunci kesuksesan.
4. Seberat apapun harimu, jangan pernah biarkan seseorang membuatmu merasa bahwa kamu tidak pantas mendapat apa yang kamu inginkan.
5. Berhentilah mengkhawatirkan masa depan, syukuri hari ini, dan hidup dengan sebaik-baiknya.
6. Jangan terpuruk ketika kamu tengah berada dalam kondisi terburuk. Tuhan memberikannya padamu, karena Dia ingin kamu lebih kuat dari sebelumnya.
7. Orang tua adalah sosok yang sangat sempurna sebagai pahlawan dalam kehidupan, berkat kasih sayang dan pengorbanan beliau kita ada serta hidup sampai saat ini.

PERSEMBAHAN

1. Karya yang amat berharga ini dipersembahkan kepada almamaterku Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan yang begitu besar.
2. Kedua orang tua saya sembah sujud dan hormat atas segala kasih sayang dan pengorbananmu. Bapak Ainul Arifin dan Ibu Juwati tercinta yang selalu memberi dukungan materi maupu non-materi serta doa untuk kelancaran dalam segala urusan saya.
3. Terimakasih banyak kepada pembimbing tugas akhir saya Bapak Dr. Widiyanto M. Kes, yang dengan senang hati telah memberikan waktunya untuk membimbing saya dalam pengerjaan tugas akhir.
4. Terimakasih kepada mahasiswa Prodi Ikor 2014 UNY yang telah bersedia membantu menjadi sampel dalam tugas akhir ini.
5. Terimakasih kepada seluruh teman-teman Prodi Ikor 2012 UNY yang telah menemani dari awal perkuliahan hingga saat ini. Pertemuan kita memang singkat, namun silahturrahmi diantara kita semua semoga tetap terjalin dengan baik.
6. Terima kasih kepada Tara, Dimas, Texki, Imas, Boim, Budi, Annis, Bima, Heri, Bowo, Rere, Kevin, Setiawan, Fauzi, Wimpi, Panji Margono, Nurul, Tsalis, Agung dan Teguh yang telah membantu proses penelitian untuk tugas akhir ini.

**PROFIL KONDISI FISIK MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU
KEOLAHRAGAAN TAHUN ANGKATAN 2014
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Oleh:
Billy Damara
NIM. 12603141007

ABSTRAK

Kondisi fisik merupakan kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kondisi fisik yang baik sangat dibutuhkan oleh para mahasiswa dalam menjalankan proses perkuliahan, terutama dalam menjalankan mata kuliah praktik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Subyek dari penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta, dengan jumlah 48 mahasiswa, terdiri atas 38 mahasiswa laki-laki dan 10 mahasiswa perempuan. Pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Instrumen yang digunakan adalah pengukuran komposisi tubuh dengan alat *omron body fat monitor*, tes kecepatan dengan tes *sprint* 60 meter, tes kelincahan dengan *millionis agility run test*, tes koordinasi dengan lempar tangkap bola tennis, tes keseimbangan dengan *strock standing balance test*, tes fleksibilitas dengan *sit and reach test*, tes daya tahan dengan *multistage fitness test*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dalam bentuk persentase.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta untuk kelompok mahasiswa laki-laki dalam kategori “sangat baik” sebesar 5,3% (2 mahasiswa), kategori “baik” sebesar 23,7% (9 mahasiswa), kategori “cukup” sebesar 39,5% (15 mahasiswa), kategori “kurang” sebesar 18,4% (7 mahasiswa), dan kategori “sangat kurang” sebesar 13,2% (5 mahasiswa), sedangkan untuk kelompok mahasiswa perempuan dalam kategori “sangat baik” sebesar 20% (2 mahasiswa), kategori “baik” sebesar 20% (2 mahasiswa), kategori “cukup” sebesar 30% (3 mahasiswa), kategori “kurang” sebesar 20% (2 mahasiswa), dan kategori “sangat kurang” sebesar 10% (1 mahasiswa).

Kata Kunci: Profil kondisi fisik, Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Pemurah, atas segala limpahan kasih dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta”.

Skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd., M.A., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi di Universitas Negeri Yogyakarta..
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin penelitian serta segala kemudahan yang telah diberikan.
3. Bapak dr. Prijo Sudibjo, M. Kes., Sp.S., selaku Ketua Program Studi IKORA Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kelancaran serta kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi pada Jurusan Ikora.
4. Bapak Dr. Widiyanto, M. Kes., selaku Pembimbing Skripsi, yang banyak meluangkan waktu dan memberikan bimbingan hingga terselesaikannya skripsi ini.

5. Bapak Prof. Dr. Suharjana, M. Kes., selaku Pembimbing Akademik, yang telah memberikan dukungan dan arahan.
6. Mahasiswa Program Studi Ikora Angkatan 2012 atas segala bantuannya demi terselesaikannya skripsi ini.
7. Mahasiswa Program Studi Ikora Angkatan 2014 yang telah bersedia menjadi probandus untuk penelitian skripsi ini.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya yang disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh sebab itu, kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi perkembangan dan kemajuan dunia pendidikan khususnya dalam bidang olahraga.

Yogyakarta, 20 Mei 2016
Penulis,

Billy Damara

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	8
A. Deskripsi Teori dan Penelitian yang Relevan	8
1. Hakikat Profil	8
2. Hakikat Kondisi Fisik	8
3. Komponen Kondisi Fisik	12
a. Daya Tahan	13
b. Kecepatan	15
c. Kelincahan	16
d. Koordinasi	16
e. Keseimbangan	17

f. Fleksibilitas	18
4. Hakikat Kebugaran	19
5. Komponen Kebugaran	20
6. Takaran Latihan Kebugaran	23
7. Kondisi yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran	24
8. Hakikat Biomotor	29
9. Hakikat Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.....	31
10. Penelitian yang Relevan	31
B. Kerangka Berpikir	34
C. Pertanyaan Penelitian	36
BAB III. METODE PENELITIAN	37
A. Desain Penelitian	37
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian Kondisi Fisik	37
C. Populasi Penelitian	41
D. Tempat dan Waktu Penelitian	42
E. Instrumen dan Tehnik Pengumpulan Data	42
1. Pengukuran Komposisi Tubuh	42
2. Tes Kecepatan	45
3. Tes Kelincahan	47
4. Tes Koordinasi	49
5. Tes Keseimbangan	50
6. Tes Fleksibilitas	51
7. Tes Daya Tahan.....	52
F. Tehnik Analisis Data	56
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	59
A. Hasil Penelitian.....	59
1. Deskripsi Hasil Pengukuran Komposisi Tubuh Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta	62
a. <i>Body Fat Percentage</i>	62
b. <i>Visceral Fat</i>	65
c. <i>Body Mass Index</i>	67
2. Deskripsi Hasil Tingkat Kecepatan Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta .	69
3. Deskripsi Hasil Tingkat Kelincahan Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta .	71
4. Deskripsi Hasil Tingkat Koordinasi Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta .	74
5. Deskripsi Hasil Tingkat Keseimbangan Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta	76
6. Deskripsi Hasil Tingkat Fleksibilitas Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta .	79

7. Deskripsi Hasil Tingkat Daya Tahan Aerobik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta	81
B. Pembahasan	84
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	90
A. Kesimpulan.....	90
B. Implikasi Hasil Penelitian	91
C. Keterbatasan Penelitian	91
D. Saran	91
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN.....	94

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma <i>Penilaian Body Fat Percentage</i>	45
Tabel 2. Norma <i>Penilaian Visceral Fat</i>	45
Tabel 3. Norma <i>Penilaian Body Mass Index</i>	45
Tabel 4. Norma <i>Penilaian Tes Lari 60 Meter</i>	47
Tabel 5. Norma <i>Penilaian Illionis Agility Run Test</i>	49
Tabel 6. Norma <i>Penilaian Tes Lempar Tangkap Bola Tennis</i>	50
Tabel 7. Norma <i>Penilaian Strock Standing Balance Test</i>	51
Tabel 8. Norma <i>Penilaian Sit and Reach</i>	52
Tabel 9. Norma <i>Multistage Fitness Test</i> Laki-Laki	55
Tabel 10. Norma <i>Multistage Fitness Test</i> Perempuan	56
Tabel 11. Norma <i>Penilaian Kondisi Fisik</i>	58
Tabel 12. Deskripsi Statistik Kondisi Fisik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta	60
Tabel 13. Distribusi Kondisi Fisik Kelompok Mahasiswa Laki-Laki	60
Tabel 14. Distribusi Kondisi Fisik Kelompok Mahasiswa Perempuan	60
Tabel 15. Kategorisasi Hasil Pengukuran <i>Body Fat Percentage</i> Laki-Laki	63
Tabel 16. Kategorisasi Hasil Pengukuran <i>Body Fat Percentage</i> Perempuan ..	64
Tabel 17. Kategorisasi Hasil Pengukuran <i>Visceral Fat</i> Laki-Laki	65
Tabel 18. Kategorisasi Hasil Pengukuran <i>Visceral Fat</i> Perempuan	66
Tabel 19. Kategorisasi Hasil Pengukuran <i>Body Mass Index</i> Laki-Laki.....	67
Tabel 20. Kategorisasi Hasil Pengukuran <i>Body Mass Index</i> Perempuan.....	68

Tabel 21. Kategorisasi Hasil Tes Lari 60 Meter Laki-Laki	69
Tabel 22. Kategoriasi Hasil Tes Lari 60 Meter Perempuan.....	70
Tabel 23. Kategorisasi Hasil <i>Illionis Agility Run Test</i> Laki-Laki	72
Tabel 24. Kategorisasi Hasil <i>Illionis Agility Run Test</i> Perempuan	73
Tabel 25. Kategorisasi Hasil Tes Lempar Tangkap Bola Tennis Laki-Laki....	74
Tabel 26. Kategorisasi Hasil Tes Lempar Tangkap Bola Tennis Perempuan..	75
Tabel 27. Kategorisasi Hasil <i>Strock Standing Balance Test</i> Laki-Laki	77
Tabel 28. Kategorisasi Hasil <i>Strock Standing Balance Test</i> Perempuan	78
Tabel 29. Kategorisasi Hasil <i>Sit and Reach</i> Laki-Laki	79
Tabel 30. Kategorisasi Hasil <i>Sit and Reach</i> Perempuan	80
Tabel 31. Kategorisasi Hasil <i>Multistage Fitness Test</i> Laki-Laki	82
Tabel 32. Kategorisasi Hasil <i>Multistage Fitness Test</i> Perempuan.....	83

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Skema Kerangka Berpikir	34
Gambar 2. Lintasan <i>Illionis Agility Run Test</i>	48
Gambar 3. Grafik Kondisi Fisik Mahasiswa Laki-Laki Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta	61
Gambar 4. Grafik Kondisi Fisik Mahasiswa Perempuan Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta	61
Gambar 5. Grafik Hasil Pengukuran <i>Body Fat Percentage</i> Mahasiswa Laki-Laki Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta	63
Gambar 6. Grafik Hasil Pengukuran <i>Body Fat Percentage</i> Mahasiswa Perempuan Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta	64
Gambar 7. Grafik Hasil Pengukuran <i>Visceral Fat</i> Mahasiswa Laki-Laki Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta	65
Gambar 8. Grafik Hasil Pengukuran <i>Visceral Fat</i> Mahasiswa Perempuan Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta	66
Gambar 9. Grafik Hasil Pengukuran <i>Body Mass Index</i> Mahasiswa Laki-Laki Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta	67
Gambar 10. Grafik Hasil Pengukuran <i>Body Mass Index</i> Mahasiswa Perempuan Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta	68
Gambar 11. Grafik Hasil Tes Lari 60 Meter Mahasiswa Laki-Laki Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta	70
Gambar 12. Grafik Hasil Tes Lari 60 Meter Mahasiswa Perempuan Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta	71

Gambar 13. Grafik Hasil <i>Illionis Agility Run Test</i> Mahasiswa Laki-Laki Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.....	72
Gambar 14. Grafik Hasil <i>Illionis Agility Run Test</i> Mahasiswa Perempuan Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.....	73
Gambar 15. Grafik Hasil Tes Lempar Tangkap Bola Tennis Mahasiswa Laki-Laki Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.....	75
Gambar 16. Grafik Hasil Tes Lempar Tangkap Bola Tennis Mahasiswa Perempuan Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.....	76
Gambar 17. Grafik Hasil <i>Strock Standing Balance Test</i> Mahasiswa Laki-Laki Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.....	77
Gambar 18. Grafik Hasil <i>Strock Standing Balance Test</i> Mahasiswa Perempuan Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.....	78
Gambar 19. Grafik Hasil <i>Sit and Reach</i> Mahasiswa Laki-Laki Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.....	80
Gambar 20. Grafik Hasil <i>Sit and Reach</i> Mahasiswa Perempuan Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.....	81
Gambar 21. Grafik Hasil <i>Multistage Fitness Test</i> Mahasiswa Laki-Laki Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.....	82
Gambar 22. Grafik Hasil <i>Multistage Fitness Test</i> Mahasiswa Perempuan Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.....	83

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	95
Lampiran 2. Surat Ijin Peminjaman Alat	96
Lampiran 3. Analisis Data Kondisi Fisik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.....	97
Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian.....	107

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam era sekarang ini setiap orang dituntut agar mampu menghadapi persaingan yang semakin kompetitif. Salah satu cara untuk mengantisipasi persaingan yang makin kompetitif tersebut adalah melalui peningkatan kualitas sumber daya manusia yang komperhensif. Sumber daya yang memiliki kemampuan yang sangat luas dan tidak hanya terpaku dalam satu topik tertentu saja.

Sebagai seorang mahasiswa tentunya kesediaan dalam melakukan kewajiban menuntut ilmu sangatlah penting untuk menjadikan masa depan yang lebih baik. Kesediaan mahasiswa dalam menjalankan perkuliahan dengan penuh semangat dan tanggung jawab dapat diharapkan apabila kebutuhan hidupnya baik fisik maupun non fisik terpenuhi. Kebutuhan fisik contohnya: kesehatan, makan dan minum, sedangkan kebutuhan non fisik contohnya: nilai yang memuaskan, ilmu yang bermanfaat, dan lingkungan perkuliahan.

Kondisi fisik yang prima sangat dibutuhkan oleh para mahasiswa dalam menjalankan perkuliahan maupun memenuhi kebutuhan sehari-hari. Jadwal perkuliahan yang padat menuntut mahasiswa untuk bisa selalu fokus agar proses perkuliahan berjalan lancar. Kesehatan menjadi hal paling mendasar yang harus dimiliki oleh para mahasiswa. Untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran, olahraga atau aktivitas fisik

merupakan kegiatan yang harus dilakukan secara rutin oleh setiap mahasiswa.

Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya (Suharjana, 2013: 3). Mahasiswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, tidak akan mengalami kelelahan yang berarti setelah mengikuti proses perkuliahan sehingga masih memiliki cukup tenaga untuk melakukan aktivitas sehari-hari lainnya di luar perkuliahan.

Hampir setiap kegiatan sehari-hari manusia baik dalam kegiatan fisik maupun kegiatan non-fisik, kondisi fisik seseorang sangat berpengaruh. Keadaan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh pula terhadap aspek-aspek kejiwaan seperti peningkatan motivasi menjalani proses perkuliahan, semangat belajar, rasa percaya diri, dan lain sebagainya. Dalam kegiatan olahraga kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Karena kondisi fisik yang baik, seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988), akan berpengaruh terhadap fungsi dan organisme tubuh antara lain berupa:

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan stamina serta komponen kondisi fisik lainnya.
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.

4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Maka dari itu program latihan kondisi fisik harus ditata, dirancang dan dilakukan dengan baik dan sistematis agar bisa meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan biomotorik yang diperlukan.

Biomotor merupakan kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem organ dalam. Sistem organ dalam yang dimaksud diantaranya adalah sistem neuromuskular, pernapasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, dan persendian (Sukadiyanto, 2011: 57). Gerak akan terjadi bila tersedia energi baik yang tersimpan di dalam otot maupun yang diperoleh dari luar tubuh melalui makanan. Semua sistem organ dalam tubuh tersebut sangat berperan pada saat pemrosesan energi yang terjadi di dalam otot sehingga menimbulkan gerak.

Secara garis besar komponen biomotor dipengaruhi oleh dua hal, yaitu: kebugaran energi dan kebugaran otot. Kebugaran energi terdiri atas kapasitas aerobik dan kapasitas anaerobik. Kapasitas aerobik dalam proses energi untuk aktivitas memerlukan oksigen, sedangkan kapasitas anaerobik dalam proses pemenuhan energinya tanpa bantuan oksigen. Kapasitas anaerobik dibedakan menjadi anaerobik alaktik dan anaerobik laktik. Anaerobik alaktik selama proses aktivitas kerjanya tidak menghasilkan asam laktat, sedangkan anaerobik laktik menghasilkan asam

laktat. Kebugaran otot merupakan keseluruhan dari komponen-komponen biomotor yang meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, power, fleksibilitas, keseimbangan, dan kelincahan (Sharkey: 1986 yang dikutip oleh Sukadiyanto, 2011: 58).

Program Studi Ilmu Keolahragaan merupakan salah satu Program Studi yang dimiliki oleh Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Program Studi Ilmu Keolahragaan merupakan salah satu Program Studi non-kependidikan di Universitas Negeri Yogyakarta. Program Studi Ilmu Keolahragaan hanya membuka satu kelas tiap tahun angkatan. Kebugaran jasmani menjadi sebuah hal penting yang harus dimiliki oleh setiap mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan pada umumnya dan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan khususnya. Perkuliahan yang terdiri dari mata kuliah teori dan praktik menuntut mahasiswa untuk selalu bugar supaya dapat mengikuti proses perkuliahan dengan lancar.

Kondisi fisik yang bagus membantu meningkatkan kualitas mahasiswa dalam menjalankan perkuliahan. Mata kuliah praktek mengandung banyak unsur dari segala jenis cabang olahraga yang ada. Mahasiswa dituntut untuk bisa melaksanakan bahkan menguasai mata kuliah praktek yang diajarkan, maka dari itu kondisi fisik mahasiswa harus bagus supaya bisa melaksanakan mata kuliah praktek dengan baik dan benar.

Himpunan mahasiswa yang ada di Fakultas Ilmu Keolahragaan secara rutin mengadakan suatu acara perlombaan yang biasa disebut dengan PORMA (Pekan Olahraga Mahasiswa). PORMA memperlombakan berbagai jenis cabang olahraga seperti: bolavoli, bolabasket, sepakbola, dan lain sebagainya. PORMA berhak diikuti oleh seluruh mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai perwakilan dari kelas atau jurusan masing-masing.

Dalam PORMA tahun 2015 mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 mampu menembus babak final dalam perlombaan olahraga cabang sepakbola. Hal ini merupakan salah satu pencapaian luar biasa yang ditorehkan oleh mahasiswa dari Program Studi Ilmu Keolahragaan khususnya mahasiswa tahun angkatan 2014, karena dalam kurun waktu beberapa tahun terakhir belum ada perwakilan dari mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan yang mampu lolos sampai ke babak final. Perjalanan untuk bisa lolos ke babak final tidaklah mudah, karena rata-rata peserta PORMA memiliki kondisi fisik yang sangat baik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa persoalan sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya profil kondisi fisik mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.

2. Belum diketahuinya faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Belum diketahui bahwa pentingnya kondisi fisik bagi para mahasiswa untuk mendukung dalam melaksanakan perkuliahan maupun menjalankan aktivitas sehari-hari.
4. Belum diketahui bahwa pentingnya kondisi fisik bagi para mahasiswa untuk mendukung dalam penguasaan teknik dalam suatu cabang olahraga.

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan dan keterbatasan yang ada pada peneliti, perlu ada batasan masalah agar ruang lingkup penelitian ini menjadi lebih jelas. Penelitian ini dibatasi pada permasalahan yaitu profil kondisi fisik mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta. Komponen kondisi fisik yang akan dibahas dalam penelitian ini terdiri atas: (1) daya tahan aerobik, (2) kecepatan, (3) kelincahan, (4) keseimbangan, (5) fleksibilitas, (6) koordinasi, (7) komposisi tubuh.

D. Rumusan Masalah

Permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “bagaimanakah profil kondisi fisik mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui profil kondisi fisik mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

- a. Dapat dijadikan bahan kajian untuk menambah dan memperluas pengetahuan tentang kondisi fisik mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.
- b. Memberikan sumbangan pengetahuan kondisi fisik kepada mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan dan dapat memberikan sumbangan ilmu bagi orang lain yang akan melakukan penelitian tentang kondisi fisik.

2. Secara Praktis

Dapat memberikan sumbangan dalam perkembangan pengetahuan untuk mengembangkan kondisi fisik dan dapat memberikan masukan pada mahasiswa untuk melakukan latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori dan Penelitian yang Relevan

1. Hakikat Profil

Profil dalam kamus besar bahasa Indonesia memiliki empat pengertian yaitu:

- a. Pandangan dari samping (wajah orang dari samping).
- b. Lukisan (gambar), sketsa biografis.
- c. Penampang (tanah, gunung, dan sebagainya).
- d. Grafik atau ikhtisar yang memberikan fakta tentang hal-hal khusus.

Dalam hal ini yang sesuai adalah pengetahuan terakhir yaitu grafik atau ikhtisar yg memberikan fakta tentang hal-hal khusus. Sehingga dapat dikatakan untuk mengetahui fakta tentang kondisi fisik mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.

2. Hakikat Kondisi Fisik

Menurut Sugiyanto (1996: 221), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai.

Mochammad sajoto (2002) mengatakan bahwa kondisi fisik adalah salah satu prasarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha

peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Sukses olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik dan psikis yang tinggi, maka kondisi fisik yang prima biasanya akan pula dapat meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi stress psikis serta mengatasi gejala psikis yang negatif lainnya.

Seorang olahragawan sebelum diterjunkan dalam suatu pertandingan, harus berada dalam suatu kondisi fisik yang baik untuk mengatasi intensitas kerja yang tinggi dan segala macam stress yang bakal dihadapi. Dalam latihan kondisi fisik tekanan harus banyak diberikan pada perkembangan tubuh secara keseluruhan, secara teratur dan seksama, serta memiliki intensitas yang bisa ditingkatkan.

Melalui latihan yang dilakukan secara berulang-ulang yang intensitas serta kompleksitasnya sedikit demi sedikit ditingkatkan, maka lama kelamaan seorang olahragawan akan berubah menjadi seorang yang lebih pegas, lebih lincah, lebih kuat, lebih terampil dan dengan sendirinya pula akan menjadi lebih efisien dan efektif.

Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan. Istilah kondisi fisik mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan progresif dan yang tujuannya ialah untuk meningkatkan kemampuan

fungsional dari seluruh tubuh agar dengan demikian prestasi seorang olahragawan dapat meningkat.

Dalam setiap cabang olahraga ada beberapa komponen fisik yang dominan dan yang harus dilatih dengan baik. Oleh karena itu harus difahami terlebih dahulu batasan atau definisi serta bentuk-bentuk latihan bagi setiap unsur fisik tersebut.

Djoko Pekik Irianto (2004: 9) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah sebagai berikut:

a. Makanan dan Gizi.

Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar. Sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi. Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pergantian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air.

b. Faktor Tidur dan Istirahat.

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin

mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

c. Faktor Kebiasaan Hidup Sehat.

Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:

- 1) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
- 2) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
- 3) Istirahat yang cukup.
- 4) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
- 5) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

d. Faktor Lingkungan.

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan

hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.

e. **Faktor Latihan dan Olahraga.**

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial.

3. Komponen Kondisi Fisik

Menurut Mochammad Sajoto (2002) mengatakan bahwa komponen-komponen kondisi fisik dapat dibagi menjadi sepuluh, yaitu kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan, dan reaksi.

Dalam proses perkuliahan mata kuliah praktik yang terdiri dari berbagai jenis cabang olahraga, maka kondisi fisik yang baik diperlukan oleh mahasiswa agar mampu melaksanakan dan menguasai suatu mata kuliah praktik. Mata kuliah praktik dasar gerak renang merupakan salah satu jenis mata kuliah yang membutuhkan daya tahan yang bagus, karena cabang olahraga renang termasuk dalam olahraga

aerobik. Mata kuliah dasar gerak atletik mengandung banyak unsur nomor perlombaan yang diajarkan dalam perkuliahan, salah satunya yaitu nomor perlombaan lari cepat (*sprint*) 100 meter. Dalam hal ini unsur kecepatan sangat dibutuhkan untuk bisa melaksanakan dan menguasai materi yang diajarkan. Mata kuliah bulutangkis menuntut mahasiswa untuk memiliki kelincahan yang bagus, karena dalam permainan bulutangkis unsur kelincahan sangat dibutuhkan. Mata kuliah dasar gerak bolabasket adalah salah satu mata kuliah praktik yang membutuhkan kemampuan koordinasi yang baik, karena dalam permainan bolabasket melibatkan unsur mata dan tangan dalam pelaksanaannya. Mata kuliah dasar gerak senam mengharuskan mahasiswa memiliki keseimbangan yang bagus, karena dalam senam terdapat jenis gerakan yang membutuhkan keseimbangan yang sangat baik dalam pelaksanaannya, yaitu seperti gerakan bagai kapal terbang. Selain keseimbangan dalam olahraga senam juga dibutuhkan kelentukan/fleksibilitas yang baik, terutama pada pelaksanaan senam irama.

a. Daya Tahan

Daya tahan merupakan kemampuan peralatan tubuh dalam melawan kelelahan selama aktivitas berlangsung dalam waktu yang relatif lama. Seseorang yang memiliki tingkat ketahanan yang baik mampu melakukan kerja lebih lama dan tidak akan cepat merasa lelah. Olahragawan yang memiliki ketahanan yang baik

memiliki banyak keuntungan diantaranya yaitu (1) menentukan irama dan pola permainan, (2) memelihara dan mengubah irama dan pola permainan sesuai yang diinginkan, (3) memiliki daya juang, keuletan dan tidak mudah menyerah dalam bertanding.

Menurut Sukadiyanto (2010: 14), ketahanan dapat dikelompokkan menjadi: (1) ketahanan anaerobik dan (2) ketahanan aerobik. Ketahanan anaerobik merupakan proses pemenuhan kebutuhan energi yang tidak memerlukan bantuan oksigen dari luar tubuh manusia sedangkan ketahanan aerobik adalah proses pemenuhan kebutuhan energi di dalam tubuh untuk bergerak yang membutuhkan oksigen dari luar tubuh manusia.

1) Daya tahan Anaerobik

Anaerobik berarti tanpa oksigen dan daya tahan anaerobik mengacu pada sistem energi yang memungkinkan otot-otot untuk bekerja dengan menggunakan energi yang telah tersimpan didalam tubuh. Latihan anaerobik memberikan atlet suatu toleransi terhadap pembentukan asam laktat.

2) Daya tahan Aerobik

Aerobik berarti dengan oksigen dan daya tahan aerobik berarti kerja otot dan gerakan otot yang dilakukan menggunakan oksigen guna melepaskan energi dari bahanbahan otot. Daya tahan aerobik dapat dikembangkan melalui lari terus menerus atau lari interval. Semakin panjang

waktu pertandingan maka semakin pentinglah daya tahan aerobik dilatihkan.

b. Kecepatan

Menurut Sukadiyanto (2011: 116), kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin. Kecepatan sebagai hasil perpaduan dari panjang ayunan tungkai dan jumlah langkah. Dimana gerakan panjang ayunan dan jumlah langkah merupakan serangkaian gerak yang sinkron dan kompleks dari sistem neuromuskuler.

Jenis kecepatan ada dua macam, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Kecepatan reaksi merupakan kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu yang sesingkat mungkin, sedangkan kecepatan gerak merupakan kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin.

Arah latihan kecepatan mencakup arah ke depan, belakang, samping (kanan-kiri) sedangkan jarak relatif pendek. Untuk jarak dan bentuk latihan kecepatan adalah pendek-pendek dan terputus-putus dengan arah yang berganti-ganti secara mendadak. Menurut Mega (2013: 30), kecepatan adalah pertandingan antara jarak (panjang lintasan) dan waktu (lamanya gerak).

c. Kelincahan

Menurut Mochammad Sanjoto (1988) yang dikutip oleh Suharjana (2013: 151) mengatakan, kelincahan merupakan kemampuan untuk merubah arah dengan cepat dan tepat ketika tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain. Orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya disaat sedang bergerak.

Beberapa bentuk latihan kelincahan adalah lari bolak-balik, lari belak-belok, lari boomerang, halang rintang, heksagon, dan lain sebagainya.

d. Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan menjalankan tugas gerak dengan melibatkan unsur mata, tangan, dan kaki. Koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan satu gerak yang efektif dan efisien.

Menurut Awan Hariono (2006: 112), koordinasi adalah kemampuan otot mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus. Koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak. Indikator utama koordinasi adalah ketepatan dan efisiensi gerak.

Koordinasi merupakan hasil gerak perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan satu gerak. Komponen-komponen gerak terdiri energi, kontraksi otot, syaraf, tulang, dan persendian. Koordinasi merupakan penggabungan sistem gerak yang terpisah ke dalam satu pola gerak yang efisien. Dengan demikian koordinasi merupakan perpaduan dari kemampuan menampilkan suatu gerakan.

Beberapa bentuk latihan koordinasi antara lain adalah:

- 1) Latihan dengan perubahan kecepatan dan irama.
- 2) Melakukan keterampilan dengan melibatkan anggota tubuh yang lain.
- 3) Melakukan keterampilan dengan spesifik.
- 4) Melakukan keterampilan baru.
- 5) Latihan untuk mengembangkan reaksi.

e. Keseimbangan

Menurut Suharjana (2013: 152), keseimbangan adalah kemampuan memepertahankan posisi tubuh dalam keadaan stabil. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuskuler dalam kondisi statis atau mengontrol sistem neuromuskuler tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang stabil ketika bergerak.

Berikut adalah beberapa contoh latihan untuk meningkatkan keseimbangan sebagai berikut:

- 1) Berdiri dengan satu kaki jinjit.
- 2) Tubuh membentuk kapal terbang.
- 3) Berjalan jinjit pada garis lurus
- 4) Berdiri dan berjalan satu kaki diatas balok.
- 5) Berjalan diatas balok titian.

f. Fleksibilitas

Fleksibilitas atau kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara luas (Suharjana, 2013: 7). Fleksibilitas mencakup dua hal yang saling berhubungan satu dengan yang lainnya, yaitu antara kelentukan dan kelenturan. Kelentukan terkait erat dengan keadaan fleksibilitas antara tulang dan persendian, sedangkan kelenturan terkait erat dengan keadaan fleksibilitas antara tingkat elastisitas otot, tendo, dan ligamen.

Menurut Sukadiyanto (2011: 137), fleksibilitas mengandung pengertian yaitu luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Ada dua macam fleksibilitas, yaitu fleksibilitas statis dan fleksibilitas dinamis. Fleksibilitas statis ditentukan oleh luas gerak satu atau beberapa persendian (*range of motion*), sedangkan fleksibilitas dinamis adalah kemampuan seseorang dalam bergerak dengan kecepatan yang tinggi.

Secara garis besar faktor-faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kemampuan fleksibilitas seseorang antara lain adalah (a) elastisitas otot, (b) tendo dan ligamen, (c) susunan tulang, (d) bentuk persendian, (e) suhu atau temperatur tubuh, (f) umur, (g) jenis kelamin, dan (h) bioritme

Menurut Suharjana (2013: 112) mengatakan, jika ditinjau dari aktivitasnya ada 4 cara membina kelentukan, yaitu:

- 1) Peregangan statis
- 2) Peregangan dinamis
- 3) Peregangan pasif
- 4) Peregangan kontraksi relaksasi

4. Hakikat Kebugaran

Banyak orang menafsirkan sehat sama dengan bugar, padahal kedua istilah tersebut memiliki arti yang berbeda. Seseorang yang sehat belum tentu bugar namun seseorang yang memiliki kebugaran yang tinggi hampir bisa dipastikan mempunyai kondisi yang sehat. Kebugaran atau kesegaran jasmani dimaknai sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik, 2004: 2). Kebugaran dibutuhkan untuk melakukan aktifitas sehari-hari secara optimal sehingga produktivitas yang dihasilkan tetap tinggi.

Secara umum, kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari tanpa secara efisien, tanpa timbul kelelahan yang berarti, sehingga dapat menikmati waktu luangnya.

Kebugaran dapat dikelompokkan menjadi tiga, yaitu:

- a. Kebugaran statis, yaitu keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
- b. Kebugaran dinamis, yaitu kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan ketrampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, mengangkat, melompat.
- c. Kebugaran motoris, yaitu kemampuan seseorang bekerja secara efisien dan menuntut ketrampilan yang khusus. Seorang pelari dituntut memiliki tehnik berlari yang benar untuk memenangkan lomba, seorang pemain sepakbola dituntut untuk berlari cepat sambil menggiring bola. Jadi kebugaran adalah kemampuan seseorang secara fisik, mental, sosial, dan emosional untuk melakukan kerja sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu luangnya.

5. Komponen Kebugaran

Pemahaman mengenai komponen kebugaran bagi seseorang sangatlah penting. Karena komponen-komponen tersebut merupakan sesuatu yang sangat vital. Dengan kata lain, komponen kebugaran

dapat juga digunakan sebagai penentu baik atau buruknya status kebugaran jasmani seseorang tersebut.

Menurut Junusul Hairy (2004) menyatakan bahwa, kesegaran jasmani tergantung kepada dua komponen dasar, yaitu:

a. Kesegaran Organik (*Organik Fitness*)

Sifat-sifat khusus yang dimiliki berdasarkan garis keturunan yang diwarisi oleh kedua orang tuanya atau oleh generasi sebelumnya dan juga karena faktor umur serta mungkin karena kondisi sakit atau kecelakaan.

b. Kesegaran Dinamik (*Dynamic Fitness*)

Kesegaran dinamik dapat dikembangkan atau ditingkatkan dengan melakukan aktivitas fisik atau berolahraga secara teratur. Kebugaran dinamik diklasifikasikan ke dalam dua kategori, yaitu:

1) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, yang terdiri dari:

a) Daya tahan jantung paru, yaitu kapasitas sistem jantung, paru, dan peredaran darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Ini sangat berfungsi sebagai penyalur oksigen ke jaringan otot yang sedang aktif guna proses metabolisme.

- b) Kekuatan otot adalah tenaga, gaya atau tegangan yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok pada suatu kontraksi dengan beban maksimal.
 - c) Kelentukan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal.
 - d) Komposisi tubuh digambarkan berat badan lemak dan tanpa lemak, berat badan tanpa lemak terdiri atas tulang, massa otot, dan organ-organ tubuh. Dengan persentase: 40-50 %, massa otot 16-18 %, organ-organ lain 29-39 %, sedangkan serat lemak dinyatakan dalam persentase terhadap berat badan total.
- 2) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan, yang terdiri dari:
- a) Kecepatan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan yang sesingkat-singkatnya.
 - b) Kecepatan reaksi merupakan waktu yang memberikan untuk respons kinetik setelah menerima rangsangan.
 - c) Daya ledak adalah kombinasi antara kekuatan dan kecepatan sehingga memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplosif.
 - d) Kelincahan merupakan kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara tepat tanpa ada gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan.

- e) Ketepatan merupakan kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki.
- f) Koordinasi merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat, dan efisien

6. Takaran Latihan Kebugaran

Kesuksesan dalam mencapai kebugaran sangatlah ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan jenis dan latihan, penggunaan sarana dan prasarana latihan, dan yang paling penting adalah dosis latihan, yang dijabarkan dalam konsep “ FITT ” (*Frequency, intensity, type, and time*), (Djoko Pekik Irianto, 2004: 17-21)

1. *Frequency* adalah banyaknya unit latihan per minggu, misalnya 3 sampai 5 kali dalam seminggu.
2. *Intensity* merupakan kualitas latihan, yaitu kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Kurang lebih 60-85 % dari denyut jantung maksimal. Ini berarti latihan dilakukan sampai berkeringat dan bernapas dalam, tanpa timbul keluhan (seperti rasa nyeri dada atau pusing).
3. *Type* adalah suatu kombinasi antara latihan aerobik, dan aktivitas pilihan atas dasar selera, keadaan kebugaran, ketersediaan fasilitas dan kemampuan.

4. *Time* adalah waktu atau durasi yang diperlukan tiap kali latihan, selama 15-60 menit latihan aerobik secara terus-menerus. Sebelumnya didahului dengan 3-5 menit pendinginan.

7. Kondisi Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani

Tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat dicapai dengan latihan yang benar dan tepat. Kebugaran jasmani tercapai dengan baik, mempunyai faktor-faktor yang mempengaruhi. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran adalah sebagai berikut:

1) Umur

Setiap tingkatan umur pasti mempunyai keuntungan tersendiri. Daya kecepatan biasanya mencapai puncaknya pada permulaan masa dewasa, puncak tenaga dicapai menjelang akhir umur dua puluhan dan puncak daya tahan pada umur setengah baya. Semua daya ini dapat ditingkatkan pada setiap tingkatan umur.

2) Jenis kelamin

Secara dasar hukum, wanita memiliki potensi tingkat kebugaran yang lebih tinggi daripada pria. Dalam keadaan normal mereka mampu menahan perubahan suhu yang jauh lebih besar. Kaum pria cenderung memiliki potensi dalam kebugaran jasmani, dalam arti bahwa potensi mereka untuk tenaga dan kecepatan lebih tinggi.

3) Bentuk badan atau *somatotype*

Orang memiliki postur tubuh tinggi semampai dan orang yang pendek kekar tidak mempunyai daya yang sama dalam mencapai tingkat kebugaran. Kebugaran yang baik dapat dicapai dengan bentuk badan apapun sesuai dengan potensinya.

4) Keadaan kesehatan

Kebugaran tidak dapat dipertahankan jika kesehatan badan sedang tidak baik atau sakit.

5) Gizi

Makanan sangat diperlukan, jika hendak mencapai dan mempertahankan kebugaran dan kesehatan badan.

6) Berat badan

Berat badan sangat berpengaruh terhadap aktifitas kita, dengan berat badan yang tidak ideal, tentunya akan mengganggu aktifitas sehari-hari.

7) Tidur atau istirahat

Tubuh membutuhkan istirahat yang sangat cukup untuk membangun kembali otot-otot setelah latihan sebanyak kebutuhan latihan dan merangsang perkembangan otot. Istirahat yang cukup penting untuk menyegarkan pikiran dan badan.

8) Kegiatan jasmaniah atau fisik

Kegiatan jasmani atau fisik yang dilakukan sesuai dengan prinsip latihan dan melalui metode yang benar akan membuat hasil yang baik.

Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 6-7) adalah sebagai berikut:

1) Kesehatan

Definisi kesehatan menurut pasal 1 Undang-undang Republik Indonesia No. 23 Tahun 1992 tentang kesehatan. Kesehatan adalah suatu keadaan yang terdiri dari badan, jiwa, dan sosial yang kemungkinan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis.

Kesehatan setiap individu berbeda-beda, hal ini dipengaruhi beberapa hal antara lain pemahaman tentang kesehatan, pola hidup sehat, dan gizi yang baik. Selain itu dengan banyak melakukan aktivitas fisik atau jasmani dapat menjaga, meningkatkan, dan memelihara kesehatan. Berolahraga sangat membantu untuk meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak mudah terserang penyakit.

2) Gizi

Seseorang atau individu memperoleh dan mendapatkan gizi yang cukup biasanya biasanya lebih baik tingkat kebugaran jasmaninya. Gizi dapat diperoleh dari makanan yang

sehat, berimbang, cukup energi dan nutrisi, yang meliputi: karbohidrat, protein, vitamin, mineral, dan air. Sumber energi dengan proporsi: karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%.

3) Latihan Jasmani

Melakukan aktivitas fisik salah satu alternatif yang efektif dan aman, sebab dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur dan terukur mempunyai multi manfaat antara lain manfaat fisik (memperoleh kebugaran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stres dan lebih mampu untuk berkonsentrasi), dan manfaat sosial (dapat menambah rasa percaya diri dan sarana untuk berinteraksi dan bersosialisasi).

Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat. Ada tiga upaya bugar, yaitu: makan-makanan yang cukup, berolahraga, dan istirahat.

a) Makan-makanan yang cukup

Dalam mempertahankan hidup manusia perlu makanan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas. Maksudnya makanan itu memiliki kadar cukup energi dan nutrisi, meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan energi yang diperlukan untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan dengan

persentase proporsi: karbohidrat 60 %, lemak 25 %, dan protein 15 %, selain dengan makanan sehat untuk memiliki kebugaran yang baik dengan meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat, seperti: merokok, minuman beralkohol, *fast food* (makanan cepat saji), makan berlebihan dan makan tidak teratur.

b) Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus-menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 hingga 8 jam.

c) Berolahraga

Banyak cara yang dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kebugaran, misalnya dengan melakukan masase, mandi uap, (sauna, steam), berendam dipancaran air hangat (whirpool), dan berlatih olahraga.

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain, manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).

8. Hakikat Biomotor

Menurut Sukadiyanto (2011: 57) mengatakan, biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam tubuh. Sistem organ dalam yang dimaksud tersebut diantaranya adalah sistem neuromaskuler, pernapasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, otot, ligament, dan persendian. Menurut Bompa (1994: 260) komponen dasar dari biomotor olahragawan meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Adapun komponen-komponen biomotor sehingga membentuk satu istilah lain yang merupakan perpaduan dari beberapa komponen biomotor, di antaranya seperti : power merupakan gabungan atau hasil kali antara kekuatan dan kecepatan, kelincahan merupakan gabungan antara kecepatan dan koordinasi.

Menurut Sukadiyanto (2011: 59), komponen dasar biomotor yang utama adalah terdiri dari: ketahanan, kekuatan, dan kecepatan.

Sedangkan komponen biomotor yang merupakan suplemen utama di antaranya adalah fleksibilitas, dan koordinasi.

Secara garis besar biomotor dipengaruhi oleh kebugaran energi dan otot. Menurut Mega (2013: 74), kebugaran energi adalah komponen sumber energi yang menyebabkan terjadinya gerak. Sedangkan kebugaran otot adalah keseluruhan dari komponen-komponen biomotor yang meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, power, kelentukan, keseimbangan, dan kelincahan.

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan peralatan tubuh yang mampu memelihara tersedianya energi sebelum, selama, dan sesudah kerja. Aktivitas yang bersifat motorik selalu membutuhkan ketersediaan energi, baik yang sudah berada di dalam otot maupun yang dari luar otot dan langsung diproses agar menjadi energi untuk gerak. Secara garis besar komponen dasar kebugaran olahragawan ditentukan oleh ketahanan kardiorespirasi, kebugaran energi, dan kebugaran otot.

Menurut Awan Hariono (2006: 43), komponen biomotor seperti power, daya tahan, keseimbangan, dan kelincahan merupakan perpaduan dari beberapa komponen biomotor, artinya bila komponen biomotor dilatihkan secara otomatis akan menghasilkan power, daya tahan, keseimbangan, dan kelincahan.

9. Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta

Program Studi Ilmu Keolahragaan merupakan salah satu Program Studi yang dimiliki oleh Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Program Studi Ilmu Keolahragaan hanya membuka satu kelas per tiap tahun angkatan. Karena prodi ikor hanya membuka satu kelas dan dengan jumlah kuota terbatas. Maka masing-masing calon mahasiswa harus bersaing ketat dengan calon mahasiswa lainnya.

Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 berasal dari berbagai macam daerah yang berbeda-beda. Hal ini membuat mereka memiliki jenis keturunan, kebiasaan, dan status ekonomi yang berbeda-beda pula.

Dalam perkuliahan dosen tidak memandang dari mana mahasiswa itu berasal. Setiap mahasiswa dituntut untuk mampu melaksanakan dan menguasai semua mata kuliah yang diajarkan, baik teori maupun praktik. Mahasiswa harus mampu beradaptasi dengan apa yang diterapkan dalam perkuliahan. Sehingga mahasiswa harus berusaha dengan sungguh-sungguh supaya dapat melaksanakan serta menguasai tugas-tugas yang diberikan selama perkuliahan.

10. Penelitian yang Relevan

- a. Muhamad Yuzar Ismantara (2015) yang berjudul “Profil kondisi fisik atlet PUSLATKOT PORDA Bulutangkis di Kota Yogyakarta Tahun 2015”. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan

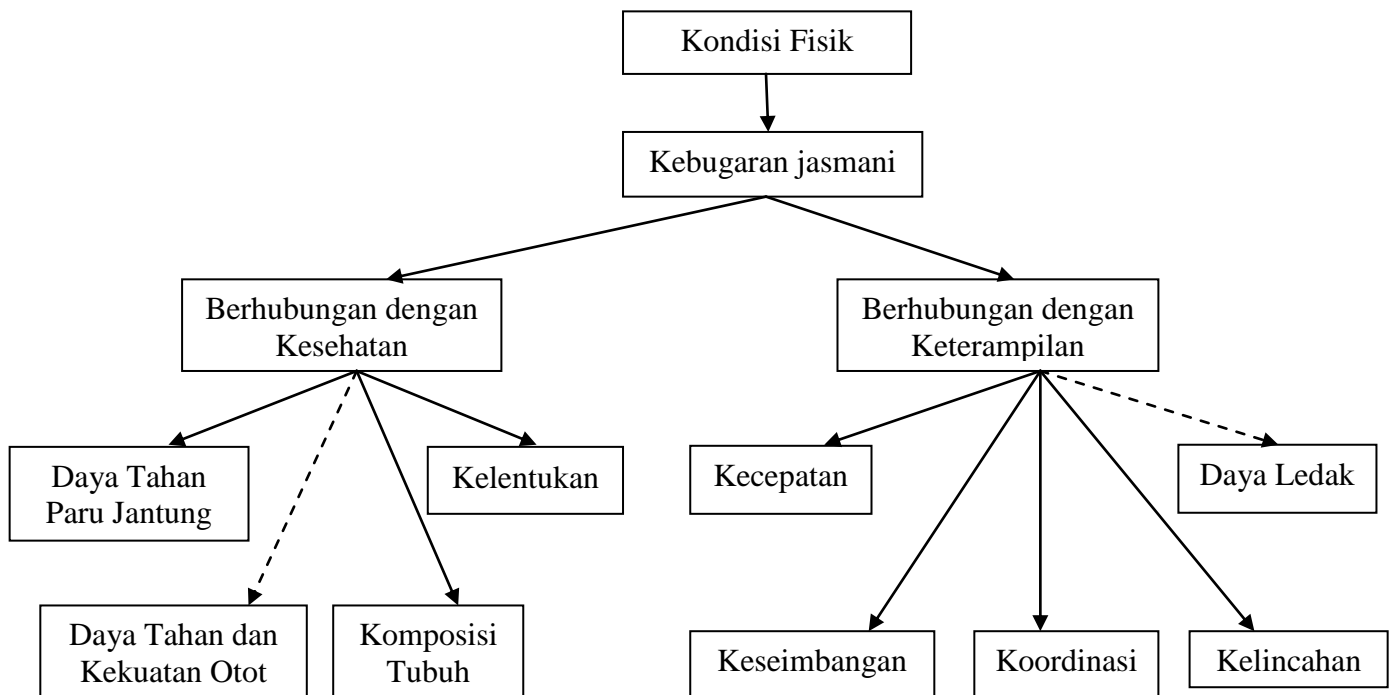
data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah atlet PUSLATAKOT PORDA Bulutangkis di Kota Yogyakarta tahun 2015 yang berjumlah 15 atlet. Teknik *sampling* dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, dengan kriteria: (1) atlet yang lolos seleksi PUSLATAKOT PORDA Kota Yogyakarta tahun 2015, (2) aktif mengikuti latihan PUSLATAKOT PORDA Kota Yogyakarta, (3) hadir pada saat pengambilan data. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 11 atlet, dengan rincian 7 atlet putra dan 4 atlet putri. Instrumen dalam penelitian ini terdiri atas lari 30 meter (kecepatan), loncat tegak (*power*), *sit up* (kekuatan otot perut), tolak bola *medicine* (kekuatan otot lengan), lari 300 m (daya tahan anaerobik), lari bolak-balik 4x5 m (kelincahan), duduk berlunjur dan meraih (kelentukan), *bleep test* (daya tahan aerobik). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa; (1) Profil kondisi fisik atlet putra PUSLATAKOT PORDA Bulutangkis di Kota Yogyakarta Tahun 2015 kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet), kategori “baik” sebesar 14,29% (1 atlet), kategori “cukup” sebesar 57,14% (4 atlet), “kurang” sebesar 28,57% (2 atlet), “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet). (2) Profil kondisi fisik atlet putri PUSLATAKOT PORDA Bulutangkis di Kota Yogyakarta Tahun 2015 kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet), kategori “baik”

sebesar 50% (2 atlet), kategori “cukup” sebesar 0% (0 atlet), “kurang” sebesar 50% (2 atlet), “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet).

- b. Yogi Septianto (2015) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik Pusat Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Pelajar (PPLP) Yogyakarta Tahun 2015”. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah atlet atletik PPLP Yogyakarta yang berjumlah 6 atlet. Teknik *sampling* dalam penelitian ini adalah *total sampling*, yaitu berjumlah 6 atlet di mana terdiri atas 3 atlet putra dan 3 putri. Instrumen dalam penelitian ini terdiri atas kecepatan yang diukur menggunakan tes lari 60 meter, *power* tungkai yang diukur menggunakan tes *vertical jump*, dan daya tahan aerobik yang diukur menggunakan tes lari 1200 meter. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet atletik PPLP Yogyakarta untuk atlet putra berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet), kategori “kurang” sebesar 0% (0 atlet), kategori “cukup” sebesar 33,33% (1 atlet), kategori “baik” sebesar 66,67% (2 atlet), kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet), sedangkan untuk atlet putri berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet), kategori “kurang”

sebesar 33,33% (1 atlet), kategori “cukup” sebesar 33,33% (1 atlet), kategori “baik” sebesar 33,33% (1 atlet), kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet).

B. Kerangka Berpikir



Gambar 1. Skema kerangka berpikir

Keterangan: → (dibahas dalam penelitian)
 ---→ (tidak dibahas dalam penelitian)

Sebagai mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya mahasiswa Program Studi Ilmu keolahhrgaan, setiap mahasiswa dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang prima. Dalam proses perkuliahan, mata kuliah yang diajarkan terdiri dari mata kuliah teori dan praktik. Mata kuliah praktik terdiri dari berbagai jenis cabang olahraga yang ada, sehingga menuntut mahasiswa untuk memiliki kondisi fisik yang baik agar bisa menjalankan dan menguasai mata kuliah yang diajarkan.

Jenis cabang olahraga yang terdapat dalam mata kuliah praktik yaitu, seperti: dasar gerak renang, dasar gerak atletik, bulutangkis, dasar gerak bola basket, dasar gerak senam dan lain sebagainya. Kondisi fisik seperti daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan kelentukan menjadi suatu hal yang perlu dimiliki oleh mahasiswa supaya bisa menjalankan dan menguasai materi dengan baik.

Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik, namun juga harus memiliki kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani yang dimiliki masing-masing orang memiliki kualitas yang berbeda-beda. Kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu: (1) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan (2) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari: (a) Daya tahan paru jantung, (b) Daya tahan dan kekuatan otot, (c) Fleksibilitas, (d) Komposisi tubuh. Kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan terdiri dari: (a) Kecepatan, (b) Daya ledak, (c) Keseimbangan, (d) Kelincahan, (e) Koordinasi. Dengan kondisi yang bugar maka seseorang akan mampu melatih dan meningkatkan kemampuan fisik yang dimiliki dengan baik.

Mahasiswa yang memiliki tingkat kebugaran dan kemampuan kondisi fisik yang bagus tidak akan mengalami banyak kesulitan ketika melaksanakan maupun menguasai mata kuliah praktik yang berisi tentang materi dari hampir semua cabang olah raga yang ada. Selain itu, dengan

memiliki kondisi fisik yang baik akan sangat membantu mahasiswa dalam mencapai prestasi baik akademik maupun non-akademik.

C. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan penelitian merupakan penjabaran dari rumusan masalah dalam penelitian ini akan dijawab pada kesimpulan. Adapun pertanyaan yang timbul dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana kondisi fisik mahasiswa laki-laki Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta?
2. Bagaimana kondisi fisik mahasiswa perempuan Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu.

Penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud menguji hipotesis tetapi hanya menggambarkan seperti apa adanya tentang suatu variabel, gejala atau keadaan.

Dalam suatu penelitian dibutuhkan desain penelitian untuk dijadikan acuan dalam langkah-langkah penelitian. Mengenai desain penelitian, penggunaan desain penelitian hendaknya disesuaikan dengan aspek penelitian dan masalah yang ingin diungkapkan. Pada penelitian ini, langkah-langkah yang disusun sebagai berikut:

1. Menetapkan populasi
2. Menentukan alat tes dan pengukuran
3. Pengambilan dan pengumpulan data melalui tes dan pengukuran
4. Analisis data
5. Menetapkan kesimpulan

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel dalam penelitian ini adalah profil kondisi fisik mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta. Kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi

seorang olahragawan, bahkan sebagai landasan titik tolak awal suatu olahraga prestasi. Kondisi fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Dalam penelitian ini kondisi fisik terdiri atas: komposisi tubuh, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, fleksibilitas, dan daya tahan jantung paru.

Adapun definisi operasional masing-masing komponen kondisi fisik dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Komposisi tubuh

Komposisi tubuh adalah proporsi relatif dari jaringan lemak dan jaringan bebas lemak dalam tubuh atau dapat dikatakan sebagai perbandingan atau rasio masa tubuh bebas lemak (otot, tulang dan organ lainnya yang bukan lemak) dengan lemak tubuh yang dinyatakan sebagai persentase lemak tubuh. Pengukuran komposisi tubuh menggunakan alat *Omron Body Fat Monitor*. Dengan menggunakan alat ini nantinya akan diketahui bagaimana kondisi komposisi tubuh seseorang.

2. Kecepatan

Kecepatan adalah jarak per waktu, artinya kecepatan diukur dengan unit jarak dibagi waktu. Kecepatan merupakan kemampuan untuk menghasilkan gerak tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin. Tes kecepatan dengan melakukan tes *sprint* 60 meter. Tes ini dilakukan di lintasan yang datar dan lurus sejauh 60 meter. Peserta tes melakukan lari sejauh 60 meter dengan waktu yang sesingkat-

singkatnya. Tujuannya adalah untuk mengetahui kemampuan lari dengan cepat dan mengetahui kemampuan kecepatan seseorang.

3. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat ketika tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain. Seseorang yang lincah adalah seseorang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya disaat sedang bergerak. Tes kelincahan menggunakan *illinois Agility Run*. Tes ini dilakukan di lintasan datar dengan variasi perpindahan arah lari. Variasi perpindahan arah lari terdiri dari: lari lurus ke depan, kemudian serong, dan juga zig-zag. Peserta berusaha mencapai garis finis dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Tujuannya adalah untuk mengetahui kelincahan seseorang.

4. Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan menjalankan tugas gerak dengan melibatkan unsur mata, tangan, dan kaki. Koordinasi merupakan kemampuan untuk menyatukan berbagai sistem syaraf gerak ke dalam satu keterampilan gerak yang efisien. Koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan satu gerak yang efektif dan efisien. Tes koordinasi dengan melakukan tes lempar tangkap bola tennis. Tes ini dilakukan dengan cara melemparkan bola tennis ke dinding dengan

menggunakan satu tangan, kemudian bola kembali ditangkap dengan menggunakan satu tangan lainnya. Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan koordinasi mata tangan.

5. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh dalam keadaan stabil. Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuskular dalam kondisi statis atau mengontrol sistem neuromuskular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang stabil ketika bergerak. Tes keseimbangan dengan tes berdiri satu kaki (*stroock standing balance test*). Peserta berdiri tegak dengan menggunakan satu kaki, kemudian kaki yang satunya ditekuk kesamping dan telapak kaki menyentuh lutut kaki tumpuan. Untuk mengetahui kemampuan seseorang dalam mempertahankan keseimbangan tubuh pada posisi statis.

6. Fleksibilitas

Fleksibilitas adalah luas gerak satu atau beberapa persendian. Fleksibilitas mencakup dua hal yang saling berhubungan, yaitu kelentukan dan kelenturan. Kelentukan berhubungan dengan keadaan fleksibilitas antara tulang dan persendian, sedangkan kelenturan terkait erat dengan keadaan fleksibilitas tingkat elastisitas otot, tendo, dan ligamen. Dengan demikian yang dimaksud fleksibilitas atau kelenturan adalah kemampuan melakukan gerak tubuh dalam suatu ruang gerak sendi dengan melibatkan elastisitas otot, tendo, dan

ligamen. Tes fleksibilitas dengan melakukan *sit and reach*. Tes ini menggunakan alat yang disebut dengan fleksometer. Peserta duduk dengan posisi kedua kaki lurus ke depan dan menempel di lantai. Kemudian peserta meletakkan ujung jari pada alat fleksometer dan mendorongnya sejauh mungkin dengan cara membungkukkan badan. Tujuan dari tes ini adalah mengetahui kekuatan tulang belakang dan otot hamstring.

7. Daya tahan jantung paru

Daya tahan jantung paru adalah kemampuan jantung paru menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu yang lama. Daya tahan jantung paru disebut juga kebugaran aerobik atau daya tahan kardiorespirasi, atau daya tahan kardiovaskuler. Tes daya tahan aerobik menggunakan *Multistage Fitness Test (Bleep Test)*, tujuannya untuk mengukur tingkat efisiensi fungsi jantung dan paru-paru yang ditunjukkan melalui pengukuran konsumsi oksigen maksimal ($VO_2 max$).

C. Populasi Penelitian

Dalam penelitian ini subyek yang diteliti adalah mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta. Subyek yang digunakan adalah semua mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta

yang berjumlah 48 mahasiswa, terdiri dari 38 mahasiswa laki-laki dan 10 mahasiswa perempuan. Penelitian ini menggunakan seluruh jumlah populasi yang ada (*total sampling*) sehingga disebut penelitian populasi.

D. Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lintasan atletik Universitas Negeri Yogyakarta. Waktu penelitian pada hari Selasa, tanggal 15 Maret 20016.

E. Instrumen Dan Tehnik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan dalam mengumpulkan data adalah metode tes dan pengukuran (*survey test*). Instrumen yang digunakan adalah pengukuran komposisi tubuh, tes daya tahan, tes kecepatan, tes kelincahan, tes koordinasi, tes keseimbangan, dan tes fleksibilitas. Berikut adalah jenis-jenis instrumen tes dan pengukuran yang dilakukan untuk pengumpulan data:

1. Pengukuran komposisi Tubuh

Pengukuran komposisi tubuh dilakukan secara langsung kepada responden dengan menggunakan alat ukur *Omron body fat monitor*. Pengukuran dilakukan dengan cara memasukkan usia, jenis kelamin, dan tinggi badan. *Omron body fat monitor* menggunakan impedansi bioelektrik atau metode non-invasi dengan menentukan komposisi jaringan tubuh untuk mengevaluasi keberadaan cairan tubuh. Otot, pembuluh darah, dan tulang adalah jaringan tubuh yang memiliki kadar air yang tinggi sehingga dapat menghantarkan listrik dengan mudah. Lemak tubuh adalah jaringan yang memiliki

konduktivitas listrik kecil. *Omron body fat monitor* mengirim arus listrik yang kecil sebesar 0,5 mA melalui tubuh untuk menentukan jumlah jaringan lemak. Arus listrik yang terjadi kecil sehingga tidak akan terasa saat mengoperasikan *Omron body fat monitor*. Persentase lemak tubuh dihitung dengan rumus yang meliputi lima faktor yaitu: hambatan listrik, tinggi badan, berat badan, usia, dan jenis kelamin. Hasil penghitungan akan muncul di layar digital *Omron body fat monitor* kemudian dapat dikategorikan sesuai dengan masing-masing kriteria. Dalam pengukuran ini yaitu untuk mengetahui *body fat percentage*, *visceral fat*, dan *body mass index*. Lemak diperlukan tubuh dalam jumlah yang cukup yaitu minimal 3% dari berat badan, baik pria maupun wanita.

Cara menggunakan alat *omron body fat monitor* adalah sebagai berikut:

- a. Menyimpan data personal
 - 1) Nyalakan unit. Setelah menampilkan tahun, bulan, dan tanggal lalu akan muncul “0.00 Kg”.
 - 2) Tekan tombol Nomor Personal Profile untuk menyimpan data diri. Setelah memilih nomor maka “tahun kelahiran” akan berkedip.
 - 3) Masukkan data tahun/bulan/tanggal kelahiran.
 - 4) Masukkan data jenis kelamin.
 - 5) Masukkan data tinggi badan.

b. Mulai pengukuran

- 1) Nyalakan unit. Setelah menampilkan tahun, bulan, dan tanggal lalu akan muncul “0.00 Kg”. Jangan naik ke atas unit sebelum unit menunjukkan “0.00 Kg” karena akan muncul tulisan Err (error).
- 2) Ambil display unit.
- 3) Tekan tombol Nomor Personal Profile, lalu nomor profile akan muncul.
- 4) Naik ke atas unit tanpa menggunakan alas kaki, tempatkan kaki pada elektroda kaki. Setelah pengukuran berat muncul, akan berkedip dua kali.
- 5) Saat tulisan ikon seluruh tubuh muncul di monitor, ulurkan tangan lurus membentuk sudut 90° dengan tubuh. Unit akan mulai melakukan pengukuran.
- 6) Setelah pengukuran semua selesai, hasil pengukuran berat badan dan komposisi tubuh akan muncul di monitor. Orang coba bisa turun dari alat.
- 7) Cek hasil pengukuran.

a) Tabel penilaian *body fat percentage*

Tabel 1. Norma Penilaian Body Fat Percentage

Jenis Kelamin	Usia	Rendah	Normal	Tinggi	Sangat Tinggi
Perempuan	20-39	< 21,0%	21,0-32,9%	33,0-38,9%	≥ 39,0%
	40-59	< 23,0%	23,0-33,9%	34,0-39,9%	≥ 40,0%
	60-79	< 24,0%	24,0-35,9%	36,0-42,9%	≥ 42,0%
Laki-laki	20-39	< 8%	8,0-19,9%	20,0-24,9%	≥ 25,0%
	40-59	11,0%	11,0-21,9%	22,0-27,9%	≥ 28,0%
	60-79	< 13,0%	13,0-24,9%	25,0-29,9%	≥ 30,0%

b) Tabel penilaian *visceral fat*

Tabel 2. Norma Penilaian Visceral Fat

Tingkatan Visceral Vat	Klasifikasi Tingkatan
1-9	Normal
10-14	Tinggi
15-30	Sangat Tinggi

c) Tabel penilaian *body mass index*

Tabel 3. Norma Penilaian Body Mass Index

BMI	Klasifikasi
< 18,5	Berat Badan Kurang
≥ 18,5 - ≤ 25	Normal
≥ 25 - ≤ 30	Berat Badan Berlebih
>30	Obesitas

2. Tes kecepatan

Untuk mengetahui kecepatan lari *sprint* data diperoleh dengan menggunakan tes lari *sprint* 60 meter (Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK Olahraga Kantor Kementerian Pemuda dan Olahraga, 2007). Tes ini memiliki validitas 0,72 dan reliabilitas 0,92 (Ismaryati, 2006: 58).

a. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lari
- 2) Stopwatch
- 3) Alat Tulis
- 4) Peluit

b. Petugas Tes

Pengukur waktu merangkap pencatat hasil yang ditempuh peserta tes.

c. Ketentuan dan Petunjuk Tes

Tes harus dilaksanakan secara berurutan (sesuai dengan nomer peserta). Bagi peserta tes diharapkan memperhatikan petunjuk tes sebagai berikut :

- 1) Dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes.
- 2) Diharapkan sudah makan minimal 2 jam sebelum tes
- 3) Memakai sepatu dan pakaian olahraga.
- 4) Melakukan pemanasan (*warming up*)
- 5) Memahami tata cara pelaksanaan tes

d. Petunjuk Pelaksanaan Tes

- 1) Sikap Permulaan

Empat peserta dengan nomer urut pertama dibariskan satu bersaf di belakang garis start.

2) Gerakan

- a) Pada saat aba-aba “BERSEDIA” dan “ SIAP” semua peserta mengambil sikap start jongkok.
- b) Pada saat aba-aba dengan peluit dibunyikan maka peserta berlari secepat mungkin menuju garis finish.

3) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan saat peluit start dibunyikan sampai peserta memasuki garis finish.

4) Pencatatan hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk menempuh jarak 60 meter dalam satuan detik. Lari dilakukan sebanyak dua kali, kemudian diambil waktu tercepat.

5) Table penilaian

Tabel 4. Norma Penilaian Tes Lari 60 Meter

Kategori	Putra	Putri
Baik Sekali	<7,2	<8,4
Baik	7,3-8,3	8,5-9,8
Sedang	8,4-9,6	9,9-11,4
Kurang	9,7-11,0	11,5-13,4
Kurang Sekali	>11,0	>13,4

(Sumber: Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK Olahraga Kantor Kementerian Pemuda dan Olahraga, 2007)

3. Tes kelincahan

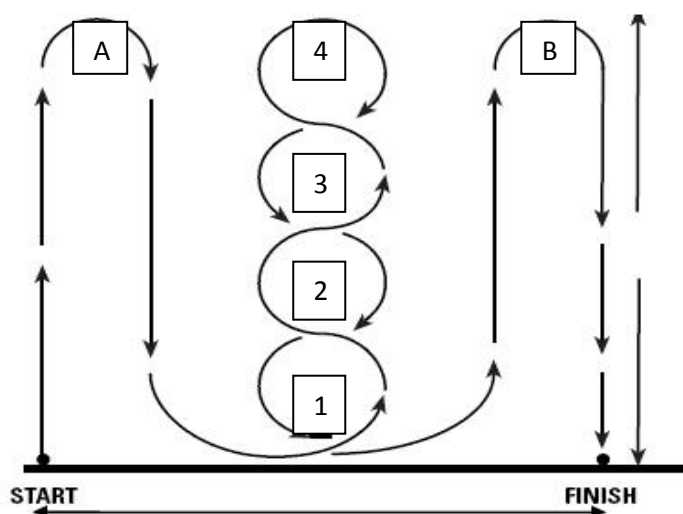
Untuk mengetahui tingkat kelincahan dengan menggunakan tes *Illionis Agility Run Test*.

a. Alat dan Fasilitas:

- 1) Stopwatch
- 2) Meteran
- 3) Tanda/patok/cone
- 4) Alat tulis

b. Petunjuk pelaksanaan tes

Responden berisap digaris *start*, pada aba-aba “ya” orang coba berlari secepat-cepatnya menuju garis A, kemudian berputar balik menuju bangku pertama, berputar kekiri pada bangku pertama lalu melakukan zig-zag hingga bangku ke-4, berputar kekanan pada bangku ke-4, kemudian zig-zag kembali menuju bangku pertama. Berputar kekiri pada bangku pertama, kemudian berlari menuju garis B dan berputar lalu menuju garis *finish* (Widiastuti: 2011). Validitas tes menggunakan *logical validity* dan reliabilitas sebesar 0,920 (dalam skripsi Ari Muntiardiyo, 2013).



Gambar 2. Lintasan Illionis Agility Run Test
(Sumber: Tes dan Pengukuran Olahraga, 2011)

c. Tabel penilaian

Tabel 5. Norma Penilaian *Illionis Agility Run Test*

(waktu dalam detik)

Kategori	Putra	Putri
Sangat Baik	< 15.2	< 17.0
Baik	15.2 – 16.1	17.0 – 17.9
Sedang	16.2 – 18.1	18.0 – 21.7
Kurang	18.2 – 19.3	21.8 – 23.0
Sangat Kurang	> 19.3	> 23.0

(Sumber: Davies et al, 2000)

4. Tes koordinasi

Menggunakan tes lempar tangkap bola ke dinding.

a. Peralatan

Stopwatch, bola tennis, dan papan pantul (dinding/tembok).

b. Petunjuk pelaksanaan

Subjek berdiri dibelakang garis 2 meter, setelah ada aba-aba “Ya” langsung melemparkan ke dinding/tembok sebanyak-banyaknya selama 30 detik. Dinding/tembok memiliki tinggi sekitar 2,5 meter. Skor dihitung berdasarkan jumlah bola yang dapat dilemparkan dengan tangan kanan kemudian ditangkap oleh tangan kiri atau sebaliknya, sesuai kebiasaan peserta selama 30 detik sebanyak banyaknya. Bola yang jatuh ke lantai atau ke tanah sebelum ditangkap oleh tangan lainnya tidak dihitung (Depdikbud: 1996). Tes ini memiliki validitas tes sebesar 0,84 dan reliabilitas tes sebesar 0,62 (Ismaryati: 2006)

c. Tabel penilaian

Tabel 6. Norma Penilaian Lempar Tangkap Bola Tennis

Kategori	Putra	Putri
Sangat Baik	>35	>30
Baik	30-35	25-30
Sedang	25-29	20-24
Kurang	20-24	15-19
Sangat Kurang	<20	<15

(Sumber: Depdikbud, 1996)

5. Tes keseimbangan

Dengan menggunakan tes berdiri satu kaki (*stroock standing balance test*).

a. Alat dan fasilitas

- 1) Alat tulis
- 2) Peluit
- 3) Lapangan
- 4) Stopwatch

b. Petunjuk pelaksanaan tes

- 1) Sikap Permulaan: Peserta dibariskan dengan posisi satu bersaf.
- 2) Gerakan
 - a) Pada saat peluit dibunyikan, peserta berdiri tegak dengan satu kaki dominan. Kaki yang lain ditempelkan diatas lutut kaki tumpu.
 - b) Dihitung lamanya mempertahankan berdiri dalam waktu detik.

3) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan saat peluit di bunyikan sampai peserta menurunkan kaki yang menempel diatas kaki tumpu.

4) Pencatatan hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta dalam hitungan detik (Widiastuti: 2011). Tes ini memiliki reliabilitas 0,87 dan validitas masih berupa face validity (Sya'ban Purnama Suryadarma: 2013).

c. Tabel penilaian

Tabel 7. Norma Penilaian *Strock Standing Balance Test*

Kategori	Putra	Putri
Sangat Baik	>50	>50
Baik	40-50	40-50
Sedang	25-39	25-39
Kurang	10-24	10-24
Sangat Kurang	<10	<10

Sumber: (Tes SBMPTN : 2013)

6. Tes fleksibilitas

Fleksibilitas dengan melakukan *sit and reach* : tujuan dari tes ini adalah mengetahui kekuatan tulang belakang dan otot hamstring.

a. Peralatan

1) Fleksometer

b. Petunjuk pelaksanaan

- 1) Testi duduk diatas lantai tanpa sepatu dan kaos kaki, kaki rapat dengan alat tersebut dan kedua tungkai lurus.

- 2) Testi diminta untuk mencapai (bergerak) ke depan dan mendorong kedua jari tangan disepanjang alat sejauh mungkin.
- 3) Jarak dari ujung jari tangan ke tepi alat merupakan skor fleksibilitasnya.
- 4) Tes ini sebaiknya diulang sampai 3 kali, dimana skor terbaik dicatat (Hari Setiono, 2010: 35). Tes ini memiliki validitas *face validity* dan reliabilitas sebesar 0,92 (Sya'ban Purnama Suryadarma: 2013).

c. Tabel penilaian

Tabel 8. Norma Penilaian Sit And Reach

Laki-laki	Kategori	Perempuan
>40	Sangat Baik	>45
31-40	Baik	35-45
21-30	Sedang	26-34
11-20	Kurang	16-25
<10	Sangat Kurang	<15

(Sumber: Pelatihan Tenaga Laboran Tingkat Nasional, 2010).

7. Tes Daya tahan

Dalam tes daya tahan atlet menggunakan *Multistages Fitness Test* (MFT) atau sering disebut juga *Bleep Test*.

a. Fasilitas dan alat:

- 1) Lintasan datar dan tidak licin yang berjarak 20 meter
- 2) Meteran
- 3) Kaset (pita suara)
- 4) Garis pembatas

5) *Stopwatch.*

b. Petugas

- 1) Pengukur jarak,
- 2) Petugas start
- 3) Pengawas lintasan
- 4) Pencatat nilai.

c. Petunjuk pelaksanaan

- 1) Pertama-tama ukurlah jarak sepanjang 20 meter dan diberi tanda pada kedua ujungnya dengan kerucut atau tanda lain sebagai tanda jarak. Siapkan pita suara dan kaset.
- 2) Peserta tes disarankan melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum mengikuti tes dengan melaksanakan beberapa gerakan seluruh anggota tubuh secara umum, sekaligus dengan beberapa macam peregangan, terutama dengan menggerakkan otot kaki.
- 3) Hidupkan pita suara. Jarak antara dua sinyal “TUT” menandai suatu interval 1 menit. pastikan pita dalam kaset belum mengalami peregangan (molor), dan mesin kecepatan kaset bekerja secara benar. Ketelitian sekitar 0,5 detik ke arah (sisi) yang manapun dianggap cukup memadai. Apabila waktunya berselisih lebih besar dari 0,5 detik, maka jarak tempat berlari perlu diubah.

- 4) Pita kaset mengeluarkan sinyal suara “TUT” tunggal pada beberapa interval yang teratur. Peserta tes berusaha sampai ke ujung berlawanan bertepatan dengan saat sinyal suara “TUT” yang pertama berbunyi. Kemudian meneruskan lari dengan kecepatan sama, agar dapat sampai keujung lintasan bertepatan dengan terdengannya sinyal “TUT” berikutnya.
- 5) Setelah mencapai waktu 1 menit interval waktu di antara kedua sinyal “TUT” berkurang, sehingga kecepatan lari harus makin ditingkatkan.
- 6) Kecepatan lari pada menit pertama disebut tahap 1, kecepatan kedua disebut tahap 2 dan seterusnya. Masing-masing level berlangsung meningkat sampai ke tahap 21. Akhir setiap balikan ditandai dengan sinyal “TUT” tunggal, sedangkan akhir tiap tahap ditandai dengan sinyal “TUT” tiga kali berturut-turut, serta oleh pemberi petunjuk dalam rekaman tersebut.
- 7) Peserta tes harus lari selama mungkin sampai tidak mampu lagi menyesuaikan dengan kecepatan yang telah diatur dalam pita rekaman. Kriteria untuk menghentikan yaitu apabila peserta tes gagal mencapai jarak dua langkah menjelang garis ujung pada saat terdengar sinyal “TUT”, peserta tes masih diberi kesempatan untuk meneruskan dua kali lari agar dapat memperoleh lagi langkah yang diperlukan sebelum ditarik

mundur dan apabila peserta tes sudah tidak mampu maka tidak boleh meneruskan lari.

- 8) Tes ini bersifat maksimai dan progresif, artinya cukup mudah pada permulaannya kemudian meningkat dan makin sulit menjelang saat-saat terakhir.
- 9) Setelah melaksanakan tes, lakukan gerakan pendinginan dengan cara berjalan dan diikuti dengan peregangan otot.

d. Penilaian

Jumlah terbanyak dari level dan balikan sempurna yang berhasil diperoleh dicatat sebagai skor peserta tes. Kemudian dikategorikan sesuai dengan hasil perolehan tes (Harsuki, 2003 dalam Suharjana, 2013: 178). Tes ini memiliki validitas sebesar 0,673 dan reliabilitas sebesar 0,873 (Kabul Widodo: 2010).

e. Tabel penilaian

Tabel 9. Norma *Multistage Fitness Test* Laki-Laki

Tabel VO2 Maksimal Untuk Laki-Laki (ml/kg/min)						
Kategori	Usia					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	
Sangat Baik	> 60	> 56	> 51	> 45	> 41	> 37
Baik	52-60	49-56	42	39-45	36-41	33-37
Di Atas Rata-Rata	47-51	43-48	39	36-38	32-35	29-32
Rata-Rata	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
Di Bawah Rata-Rata	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
Kurang	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
Sangat Kurang	< 30	< 30	< 26	< 25	< 22	< 20

(Suharjana: 2013)

Tabel 10. Norma *Multistage Fitness Test* Perempuan

Tabel VO2 Maksimal Untuk Perempuan (ml/kg/min)						
Kategori	Usia					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	
Sangat Baik	> 56	> 52	> 45	> 40	> 37	> 32
Baik	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
Di Atas Rata-Rata	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
Rata-Rata	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
Di Bawah Rata-Rata	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-21
Kurang	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
Sangat Kurang	< 28	< 26	< 22	< 20	< 18	< 17

(Suharjana: 2013)

8. Teknik Analisis Data

Statistik deskriptif adalah bagian dari statistik yang membahas mengenai penyusunan data ke dalam daftar, grafik atau bentuk lain yang tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis atau penarikan kesimpulan. Pemaknaan dilakukan sebagai pembahasan yang diajukan dengan mengacu pada standar kondisi fisik yang sudah baku untuk mendapatkan status kondisi fisik.

Data yang diperoleh dari tiap-tiap tes merupakan data kasar dari hasil tiap tes yang dicapai, selanjutnya hasil kasar tersebut diubah menjadi nilai Skor-T dengan rumus Skor-T sebagai berikut:

$$T = 10 \left(\frac{M-X}{SD} \right) + 50$$

Keterangan:

T = Nilai Skor-T

M = Nilai rata-rata data kasar

X = nilai data kasar

SD= standar deviasi data kasar

(Anas Sudjiono, 2008: 34)

Setelah data diubah ke dalam T skor, kemudian data dimaknai, yaitu dengan mengkategorikan data. Setelah data diperoleh, langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responden

(Suharsimi Arikunto, 2006: 245-246)

Untuk memperjelas proses analisis maka dilakukan pengkategorian. Kategori tersebut terdiri atas lima kriteria, yaitu: sangat baik, baik, cukup, kurang, sangat kurang. Dasar penentuan kemampuan tersebut adalah menjaga tingkat konsistensi dalam penelitian. Pengkategorian tersebut menggunakan *Mean* dan *Standar Deviasi*. Menurut Anas Sudjiono (2008: 186) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala sebagai berikut:

Tabel 11. Norma Penilaian Kondisi Fisik

No	Interval	Kategori
1	$X > M + 1,5 \text{ SD}$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 1,5 \text{ SD}$	Baik
3	$M - 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 0,5 \text{ SD}$	Cukup
4	$M - 1,5 \text{ SD} < X \leq M - 0,5 \text{ SD}$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$	Sangat Kurang

Keterangan:

M : Nilai rata-rata (Mean)

X : Skor

S : *Standar Deviasi*

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui profil kondisi fisik mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 48 mahasiswa, 38 laki-laki dan 10 perempuan. Data kondisi fisik dalam penelitian ini terdiri atas pengukuran komposisi tubuh dengan menggunakan alat *omron body fat monitor*, kecepatan yang diukur dengan tes lari 60 meter, kelincahan yang diukur dengan tes *millionis agility run*, koordinasi yang diukur dengan tes lempar tangkap bola tennis, keseimbangan yang diukur dengan tes *strock standing balance*, fleksibilitas yang diukur dengan menggunakan alat fleksometer, dan daya tahan aerobik yang diukur dengan menggunakan *multistage fitness test*. Kemudian dari seluruh data dikonversikan ke dalam T Skor dan dijumlahkan. Data tinggi komposisi tubuh tidak disertakan dalam konversi T-Skor.

Dari analisis data kondisi fisik mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta kelompok mahasiswa laki-laki diperoleh skor terendah (*minimum*) 247,5, skor tertinggi (*maksimum*) 347,5, rerata (*mean*) 300,0, standar deviasi (SD) 24,03, sedangkan untuk kelompok mahasiswa perempuan diperoleh skor terendah (*minimum*) 272,8, skor tertinggi (*maksimum*) 346,3, rerata

(mean) 300,0, standar deviasi (SD) 21,37. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 12. Deskripsi Statistik Kondisi Fisik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.

Statistik	Putra	Putri
<i>N</i>	38	10
<i>Mean</i>	300.0000	300.0000
<i>Median</i>	304.1827	294.6179
<i>Mode</i>	247.55 ^a	272.82 ^a
<i>Std. Deviation</i>	24.03136	21.37413
<i>Minimum</i>	247.55	272.82
<i>Maximum</i>	347.53	346.30

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kondisi fisik mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta adalah sebagai berikut:

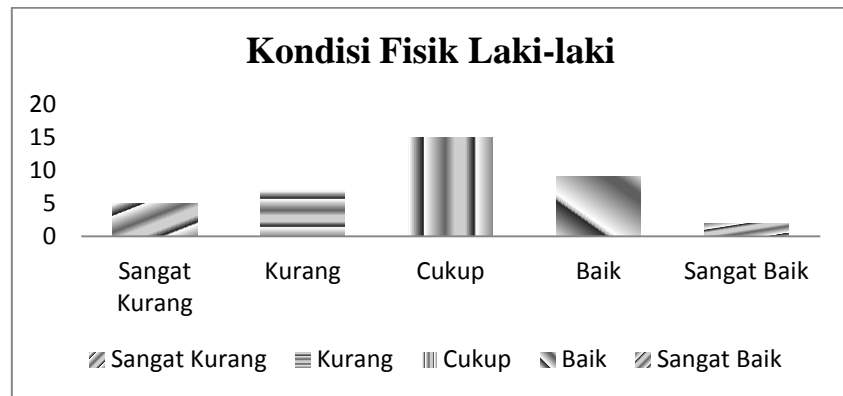
Tabel 13. Distribusi Kondisi Fisik Kelompok Mahasiswa Laki-Laki

No	Interval	Kategori	F	%
1	$334,2 < X$	Sangat Baik	2	5.3
2	$314,2 < X \leq 334,2$	Baik	9	23.7
3	$294,2 < X \leq 314,2$	Cukup	15	39.5
4	$274,2 < X \leq 294,2$	Kurang	7	18.4
5	$X \leq 274,2$	Sangat Kurang	5	13.2
Jumlah			38	100%

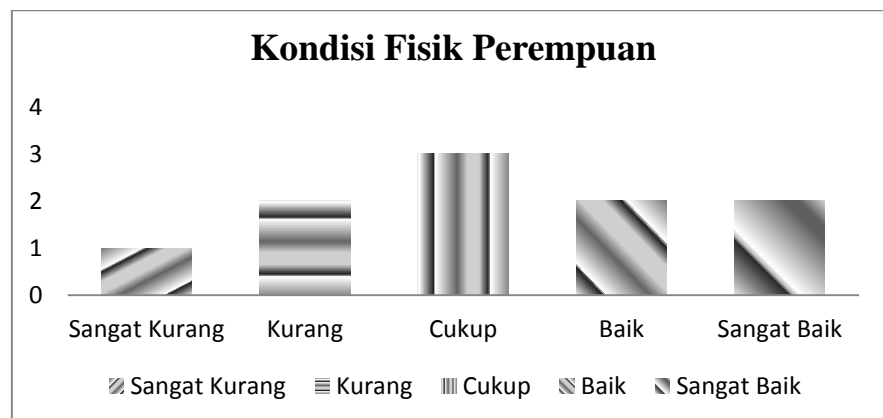
Tabel 14. Distribusi Kondisi Fisik Kelompok Mahasiswa Perempuan

No	Interval	Kategori	F	%
1	$313,65 < X$	Sangat Baik	2	20.0
2	$300,95 < X \leq 313,65$	Baik	2	20.0
3	$288,25 < X \leq 300,95$	Cukup	3	30.0
4	$275,55 < X \leq 288,25$	Kurang	2	20.0
5	$X \leq 275,55$	Sangat Kurang	1	10.0
Jumlah			10	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kondisi fisik kelompok mahasiswa laki-laki adalah sebagai berikut:



Gambar 3. Grafik Kondisi Fisik Kelompok Mahasiswa Laki-Laki Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.



Gambar 4. Grafik Kondisi Fisik Kelompok Mahasiswa Perempuan Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa kondisi fisik mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta untuk kelompok mahasiswa laki-laki berada pada kategori “sangat baik” sebesar 5,3% (2 mahasiswa), kategori “baik” sebesar 23,7% (9 mahasiswa), kategori “cukup” sebesar 39,5% (15 mahasiswa), kategori “kurang” sebesar 18,4% (7 mahasiswa), dan kategori

“sangat kurang” sebesar 13,2% (5 mahasiswa), sedangkan untuk kelompok mahasiswa perempuan berada pada kategori “sangat baik” sebesar 20% (2 mahasiswa), kategori “baik” sebesar 20% (2 mahasiswa), kategori “cukup” sebesar 30% (3 mahasiswa), kategori “kurang” sebesar 20% (2 mahasiswa), dan kategori “sangat kurang” sebesar 10% (1 mahasiswa).

Secara rinci, kondisi fisik mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta adalah sebagai berikut

1. Deskripsi Hasil Pengukuran Komposisi Tubuh Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.

Dari hasil pengukuran maka dapat dikategorikan komposisi tubuh Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta. Perhitungan tersebut disajikan sebagai berikut:

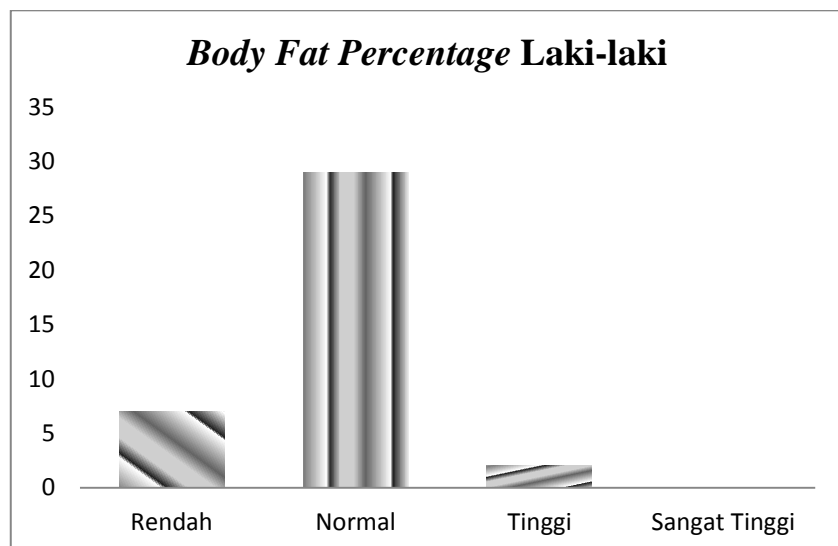
a. Body Fat Percentage

Dari hasil pengukuran yang sudah dilakukan, *body fat percentage* untuk kelompok mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata 12,5%, nilai terendah 6,0%, dan nilai tertinggi 21,6%. Dengan hasil tersebut *maka body fat percentage* kelompok mahasiswa laki-laki termasuk dalam kategori normal.

Tabel 15. Kategorisasi Hasil Pengukuran *Body Fat Percentage* Laki-Laki

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Rendah	7	18.4
Normal	29	76.3
Tinggi	2	5.3
Sangat Tinggi	0	0
Total	38	100.0

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



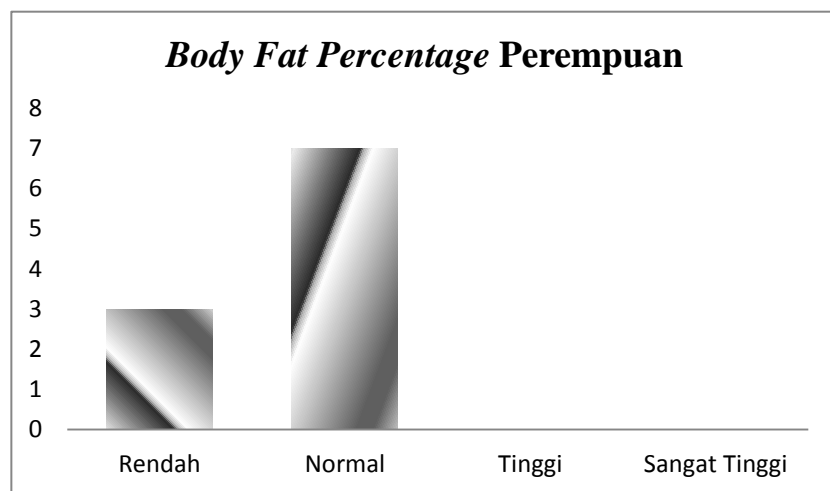
Gambar 5. Grafik Hasil Pengukuran *Body Fat Percentage* Mahasiswa Laki-Laki Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.

Hasil dari pengukuran *body fat percentage* untuk kelompok mahasiswa perempuan memiliki rata-rata 21,9%, nilai terendah 13,2%, dan nilai tertinggi 28,5%. Dengan hasil tersebut maka *body fat percentage* kelompok mahasiswa perempuan termasuk dalam kategori normal.

Tabel 16. Kategorisasi Hasil Pengukuran *Body Fat Percentage* Perempuan

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Rendah	3	30.0
Normal	7	70.0
Tinggi	0	0
Sangat Tinggi	0	0
Total	10	100.0

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 6. Grafik Hasil Pengukuran *Body Fat Percentage* Mahasiswa Perempuan Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.

Hasil pengukuran *body fat percentage* mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta secara keseluruhan memiliki rata-rata 14,4%, nilai terendah 6,0%, dan nilai tertinggi 28,5%.

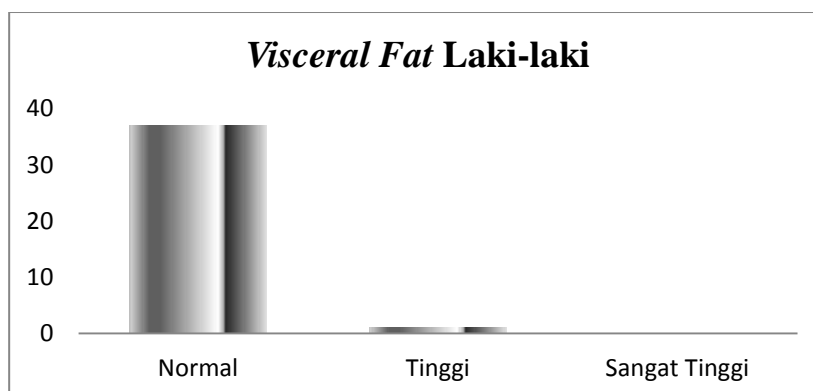
b. Visceral Fat

Dari hasil pengukuran yang sudah dilakukan, *visceral fat* untuk kelompok mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata 4,5, nilai terendah 1,0, dan nilai tertinggi 10,0. Dengan hasil tersebut *maka visceral fat* kelompok mahasiswa laki-laki termasuk dalam kategori normal.

Tabel 17. Kategorisasi Hasil Pengukuran *Visceral Fat* Laki-Laki

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Normal	37	97.4
Tinggi	1	2.6
Sangat Tinggi	0	0
Jumlah	38	100.0

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 7. Grafik Hasil Pengukuran *Visceral Fat* Mahasiswa Laki-Laki Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.

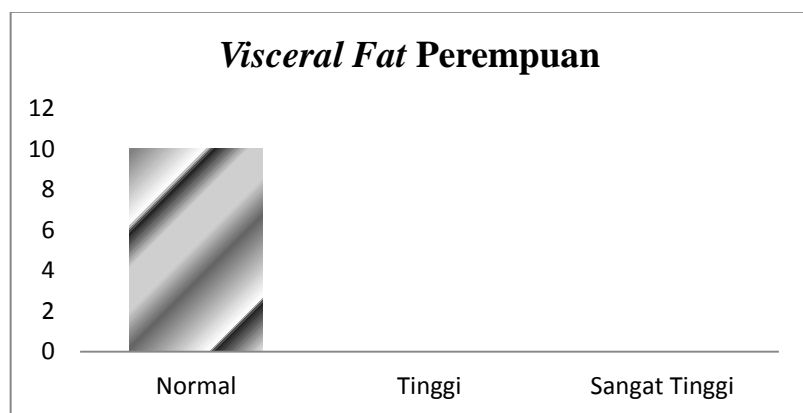
Dari hasil pengukuran yang sudah dilakukan, *visceral fat* untuk kelompok mahasiswa perempuan memiliki rata-rata 2,5,

nilai terendah 1,0, dan nilai tertinggi 6,0. Dengan hasil tersebut maka *visceral fat* kelompok mahasiswa perempuan termasuk dalam kategori normal.

Tabel 18. Kategorisasi Hasil Pengukuran *Visceral Fat* Perempuan

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Normal	10	100.0
Tinggi	0	0
Sangat Tinggi	0	0
Jumlah	10	100.0

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 8. Grafik Hasil Pengukuran *Visceral Fat* Mahasiswa Perempuan Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.

Hasil pengukuran *visceral vat* mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta secara keseluruhan memiliki rata-rata 4,1, nilai terendah 1,0, dan nilai tertinggi 10,0.

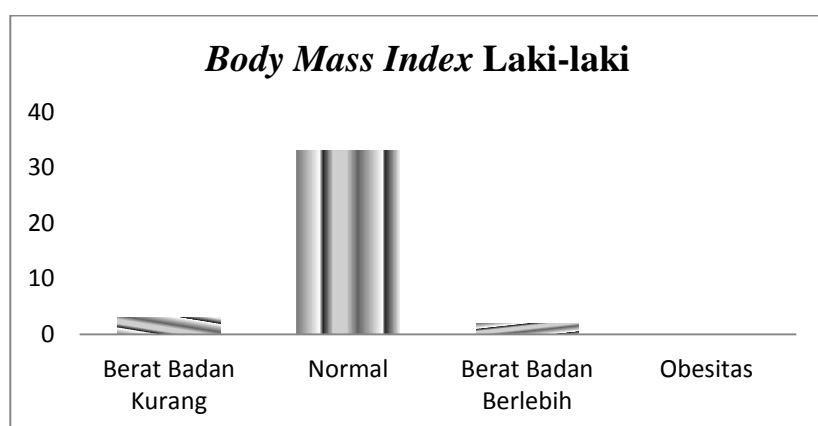
c. *Body Mass Index*

Dari hasil pengukuran yang sudah dilakukan, *body mass index* untuk kelompok mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata 21,1, nilai terendah 17,2, dan nilai tertinggi 26,0. Dengan hasil tersebut *body mass index* kelompok mahasiswa laki-laki termasuk dalam kategori normal.

Tabel 19. Kategorisasi Hasil Pengukuran *Body Mass Index* Laki-Laki

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Berat Badan Kurang	3	7.9
Normal	33	86.8
Berat Badan Berlebih	2	5.3
Obesitas	0	0
Jumlah	38	100.0

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



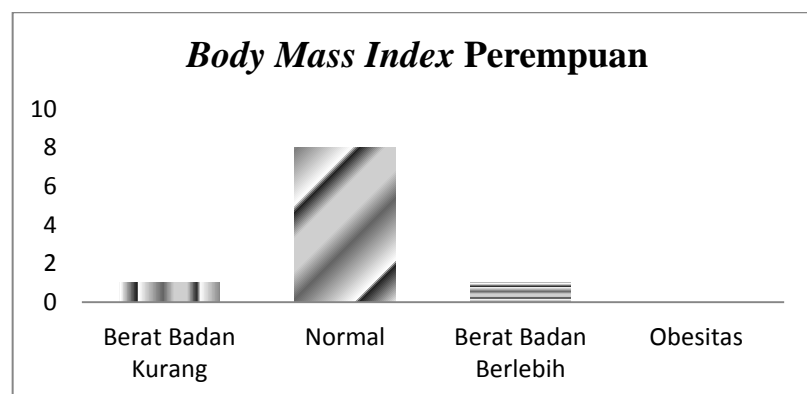
Gambar 9. Grafik Hasil Pengukuran *Body Mass Index* Mahasiswa Laki-Laki Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.

Dari hasil pengukuran yang sudah dilakukan, *body mass index* untuk kelompok mahasiswa perempuan memiliki rata-rata 20,5, nilai terendah 16,4, dan nilai tertinggi 25,2. Dengan hasil tersebut *body mass index* kelompok mahasiswa perempuan termasuk dalam kategori normal.

Tabel 20. Kategorisasi Hasil Pengukuran *Body Mass Index* Perempuan

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Berat Badan Kurang	1	10.0
Normal	8	80.0
Berat Badan Berlebih	1	10.0
Obesitas	0	0
Jumlah	10	100.0

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 10. Grafik Hasil Pengukuran *Body Mass Index* Mahasiswa Perempuan Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.

Hasil pengukuran *body mass index* mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri

Yogyakarta secara keseluruhan memiliki rata-rata 21,0, nilai terendah 16,4, dan nilai tertinggi 26,0.

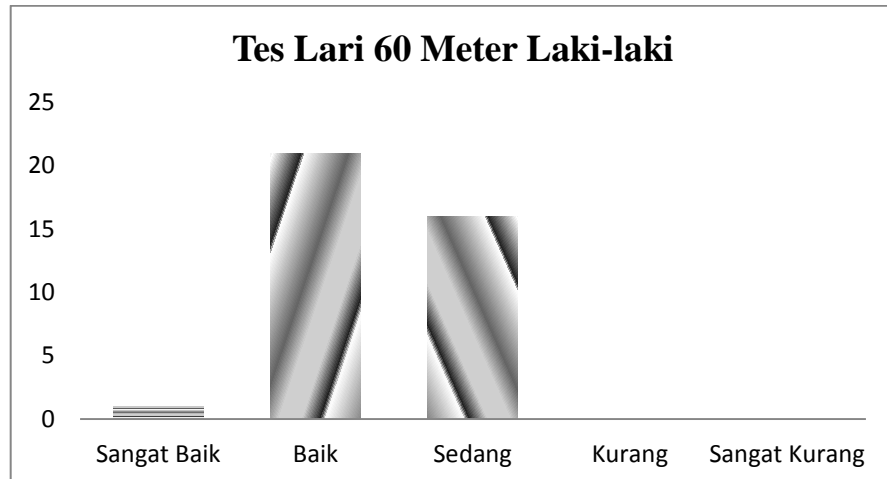
2. Deskripsi Hasil Tingkat Kecepatan Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.

Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat kecepatan Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta. Hasil tes kecepatan untuk kelompok mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata 8,3 detik, nilai terendah 6,9 detik, dan nilai tertinggi 9,5 detik. Dengan hasil tersebut maka kemampuan kecepatan lari kelompok mahasiswa laki-laki termasuk dalam kategori baik.

Tabel 21. Kategorisasi Hasil Tes Lari 60 Meter Laki-Laki

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	1	2.6
Baik	21	55.3
Sedang	16	42.1
Kurang	0	0
Sangat Kurang	0	0
Jumlah	38	100.0

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



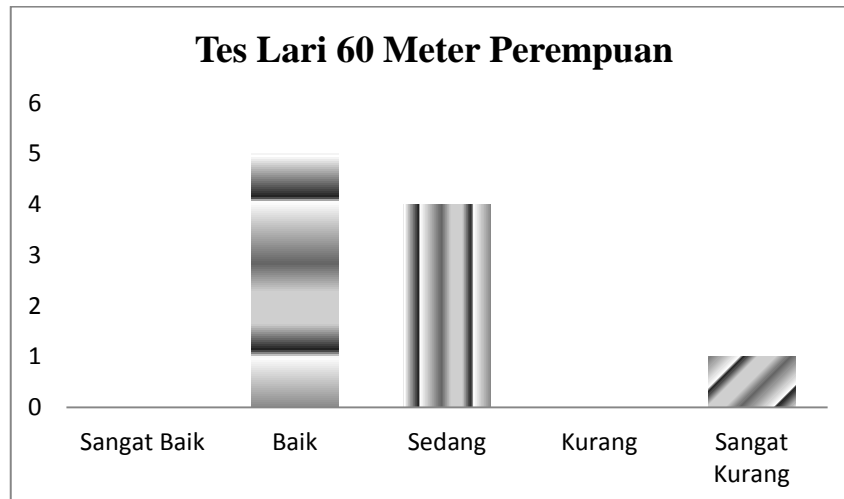
Gambar 11. Grafik Hasil Tes Lari 60 Meter Mahasiswa Laki-Laki Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.

Hasil tes kecepatan untuk kelompok mahasiswa perempuan memiliki rata-rata 10,3 detik, nilai terendah 9,1 detik, dan nilai tertinggi 14,4 detik. Dengan hasil tersebut maka kemampuan kecepatan lari kelompok mahasiswa perempuan termasuk dalam kategori sedang.

Tabel 22. Kategoriasi Tes Lari 60 Meter Perempuan

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	0	0
Baik	5	50.0
Sedang	4	40.0
Kurang	0	0
Sangat Kurang	1	10.0
Jumlah	10	100.0

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 12. Grafik Hasil Tes Lari 60 Meter Mahasiswa Perempuan Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.

Hasil tingkat tes kecepatan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta secara keseluruhan memiliki 8,7 detik, nilai terendah 6,9 detik dan nilai tertinggi 14,4 detik.

3. Deskripsi Hasil Tingkat Kelincahan Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.

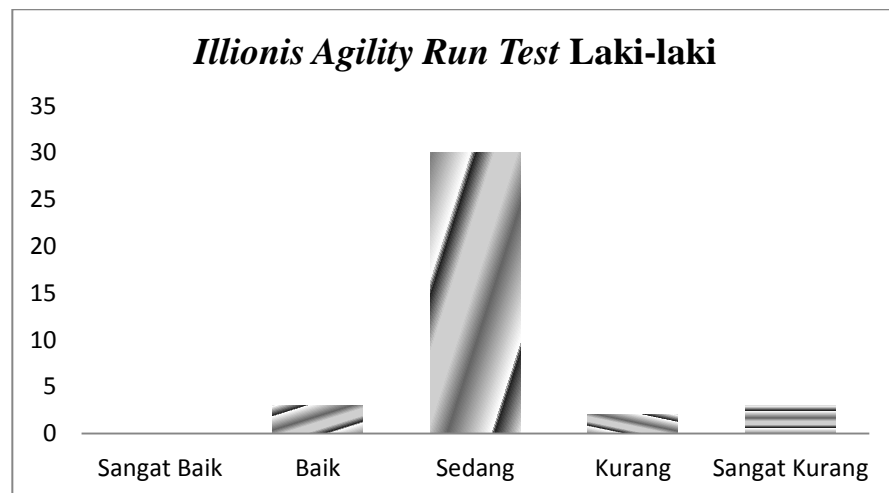
Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat kelincahan Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta. Hasil tes kelincahan untuk kelompok mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata 17,2 detik, nilai terendah 15,6 detik, dan nilai tertinggi 20,0 detik. Dengan hasil tersebut maka

kemampuan kelincahan lari kelompok mahasiswa laki-laki termasuk dalam kategori sedang.

Tabel 23. Kategorisasi Hasil *Illionis Agility Run Test* Laki-Laki

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	0	0
Baik	3	7.9
Sedang	30	78.9
Kurang	2	5.3
Sangat Kurang	3	7.9
Jumlah	38	100.0

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 13. Grafik Hasil *Illionis Agility Run Test* Mahasiswa Laki-Laki Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.

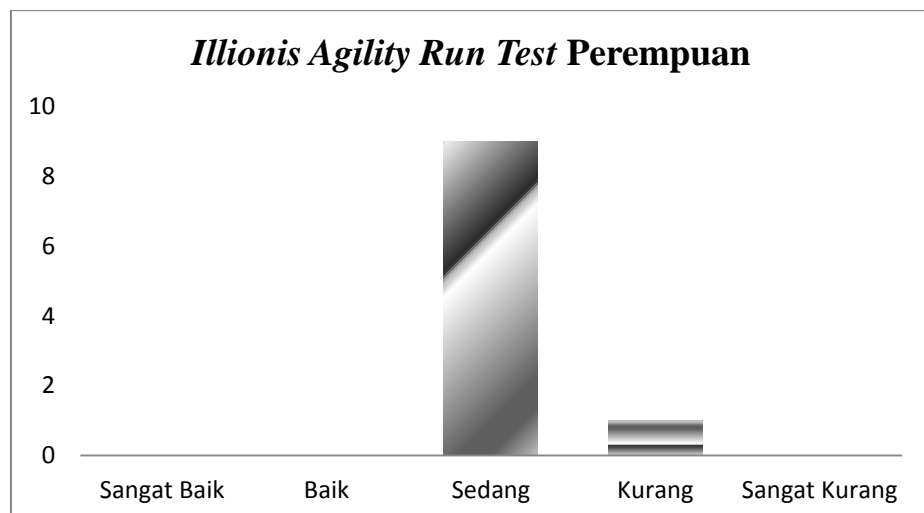
Hasil tes kelincahan untuk kelompok mahasiswa perempuan memiliki rata-rata 19,5 detik, nilai terendah 18,1 detik, dan nilai tertinggi 22,1 detik. Dengan hasil tersebut maka kemampuan

kelincahan lari kelompok mahasiswa perempuan termasuk dalam kategori sedang.

Tabel 24. Kategori Hasil *Illionis Agility Run Test* Perempuan

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	0	0
Baik	0	0
Sedang	9	90.0
Kurang	1	10.0
Sangat Kurang	0	0
Total	10	100.0

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 14. Grafik Hasil *Illionis Agility Run Test* Mahasiswa Perempuan Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.

Hasil tingkat tes kelincahan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta

secara keseluruhan memiliki rata-rata 17,7 detik, nilai terendah 15,6 detik dan nilai tertinggi 22,1 detik.

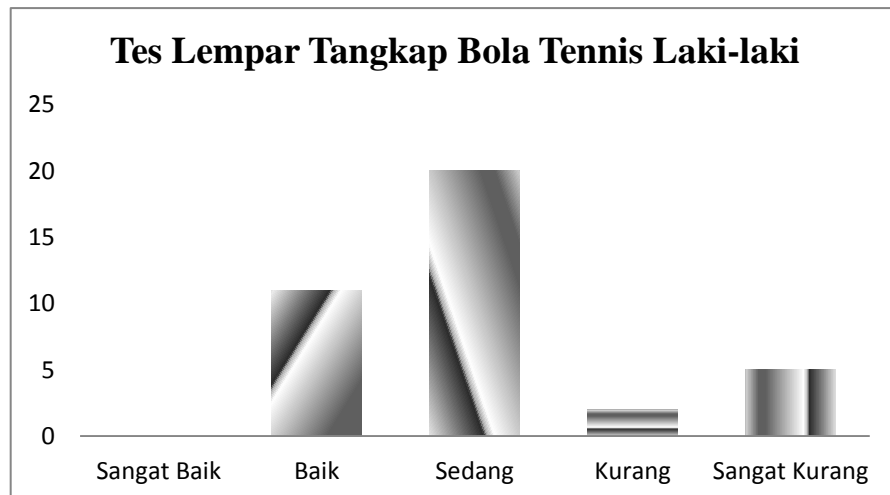
4. Deskripsi Hasil Tingkat Koordinasi Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.

Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat koordinasi Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta. Hasil tes koordinasi untuk kelompok mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata 26,4, nilai terendah 10,0, dan nilai tertinggi 32,0. Dengan hasil tersebut maka kemampuan koordinasi lari kelompok mahasiswa laki-laki termasuk dalam kategori sedang.

Tabel 25. Kategorisasi Hasil Tes Lempar Tangkap Bola Tennis Laki-Laki

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	0	0
Baik	11	28.9
Sedang	20	52.6
Kurang	2	5.3
Sangat Kurang	5	13.2
Jumlah	38	100.0

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



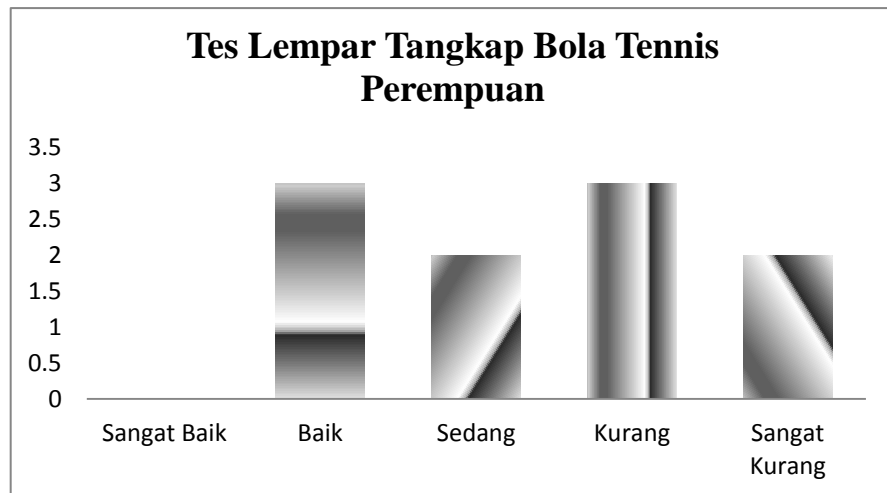
Gambar 15. Grafik Hasil Tes Lempar Tangkap Bola Tennis Mahasiswa Laki-Laki Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.

Hasil tes koordinasi untuk kelompok mahasiswa perempuan memiliki rata-rata 20,1, nilai terendah 11,0, dan nilai tertinggi 29,0. Dengan hasil tersebut maka kemampuan koordinasi lari kelompok mahasiswa perempuan termasuk dalam kategori sedang.

Tabel 26. Kategorisasi Hasil Tes Lempar Tangkap Bola Tennis Perempuan

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	0	0
Baik	3	30.0
Sedang	2	20.0
Kurang	3	30.0
Sangat Kurang	2	20.0
Total	10	100.0

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 16. Grafik Hasil Tes Lempar Tangkap Bola Tennis Mahasiswa Perempuan Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.

Hasil tingkat tes koordinasi mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta secara keseluruhan memiliki rata-rata 25,1, nilai terendah 10,0, dan nilai tertinggi 32,0.

5. Deskripsi Hasil Tingkat Keseimbangan Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.

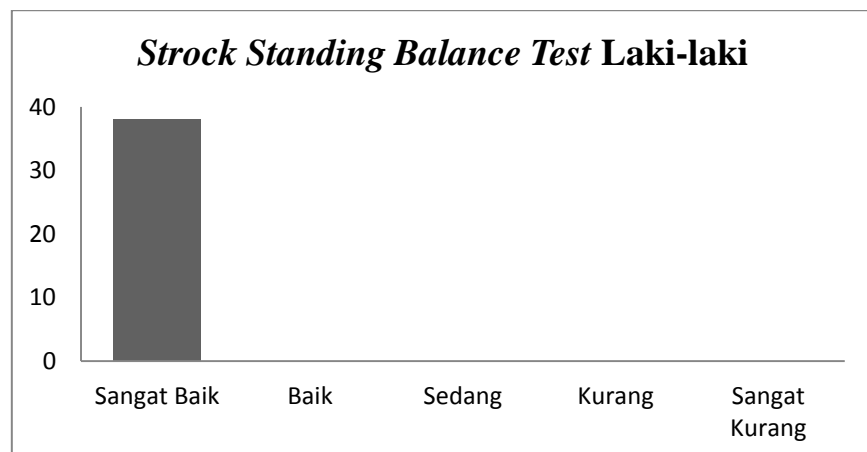
Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat keseimbangan Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta. Hasil tes keseimbangan untuk kelompok mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata 55,9 detik, nilai

terendah 51,0 detik, dan nilai tertinggi 62,0 detik. Dengan hasil tersebut maka kemampuan keseimbangan kelompok mahasiswa laki-laki termasuk dalam kategori sangat baik.

Tabel 27. Kategorisasi Hasil *Strock Standing Balance Test* Laki-Laki

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	38	100.0
Baik	0	0
Sedang	0	0
Kurang	0	0
Sangat Kurang	0	0
Total	38	100.0

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 17. Grafik Hasil *Strock Standing Balance Test* Mahasiswa Laki-Laki Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.

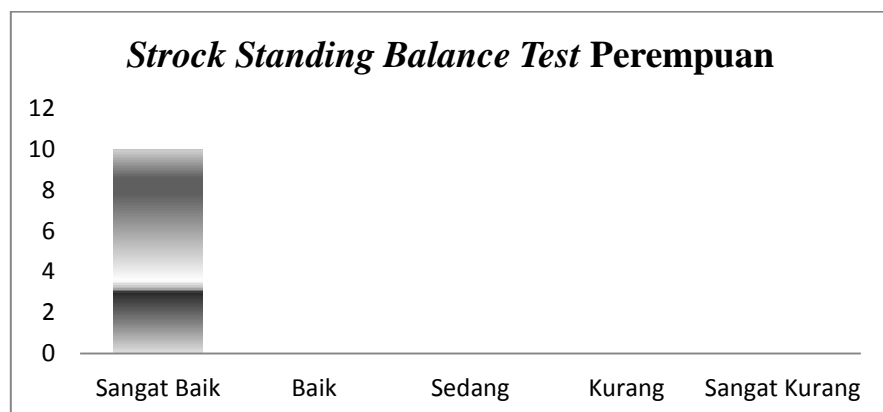
Hasil tes keseimbangan untuk kelompok mahasiswa perempuan memiliki rata-rata 56,0 detik, nilai terendah 52,0 detik, dan nilai tertinggi 62,0 detik. Dengan hasil tersebut maka

kemampuan keseimbangan kelompok mahasiswa perempuan termasuk dalam kategori sangat baik.

Tabel 28. Kategorisasi Hasil *Strock Standing Balance Test* Perempuan

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	10	100.0
Baik	0	0
Sedang	0	0
Kurang	0	0
Sangat Kurang	0	0
Total	10	100.0

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 18. Grafik Hasil *Strock Standing Balance Test* Mahasiswa Perempuan Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.

Hasil tingkat tes keseimbangan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta secara keseluruhan memiliki rata-rata 55,9 detik, nilai terendah 51,0 detik, dan nilai tertinggi 62,0 detik.

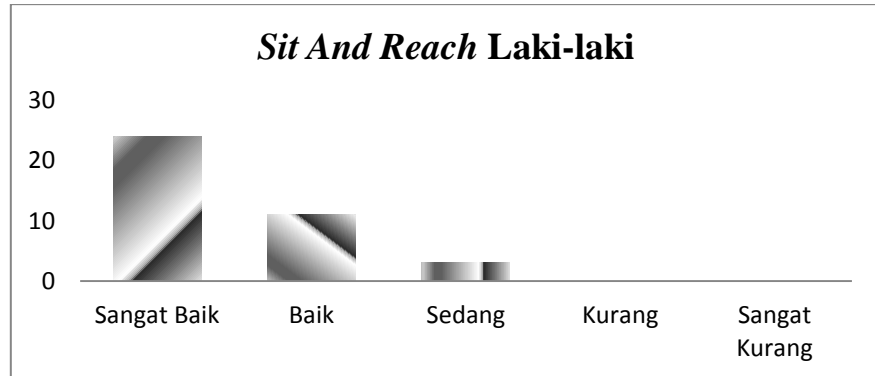
6. Deskripsi Hasil Tingkat Fleksibilitas Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.

Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat fleksibilitas Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta. Hasil tes fleksibilitas untuk kelompok mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata 41,9 cm, nilai terendah 23,5 cm, dan nilai tertinggi 52,0 cm. Dengan hasil tersebut maka kemampuan fleksibilitas kelompok mahasiswa laki-laki termasuk dalam kategori sangat baik.

Tabel 29. Kategorisasi Hasil *Sit and Reach* Laki-Laki

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	24	63.2
Baik	11	28.9
Sedang	3	7.9
Kurang	0	0
Sangat Kurang	0	0
Total	38	100.0

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



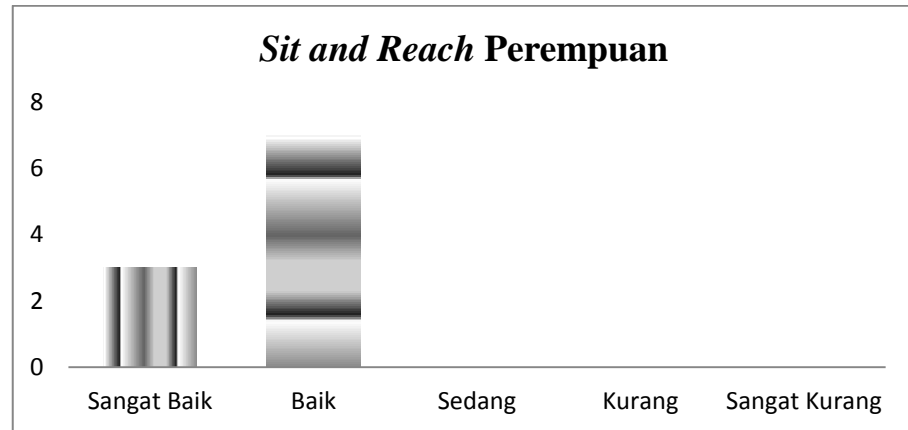
Gambar 19. Grafik Hasil *Sit and Reach* Mahasiswa Laki-Laki Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.

Hasil tes fleksibilitas untuk kelompok mahasiswa perempuan memiliki rata-rata 41,5 cm, nilai terendah 35,5 cm, dan nilai tertinggi 47,5 cm. Dengan hasil tersebut maka kemampuan fleksibilitas kelompok mahasiswa perempuan termasuk dalam kategori baik.

Tabel 30. Kategorisasi Hasil *Sit and Reach* Perempuan

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	3	30.0
Baik	7	70.0
Sedang	0	0
Kurang	0	0
Sangat Kurang	0	0
Total	10	100.0

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 20. Grafik Hasil *Sit and Reach* Mahasiswa Perempuan Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.

Hasil tingkat tes fleksibilitas mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta secara keseluruhan memiliki rata-rata 41,8 cm, nilai terendah 23,5 cm, dan nilai tertinggi 47,5 cm.

7. Deskripsi Hasil Tes Daya Tahan Aerobik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.

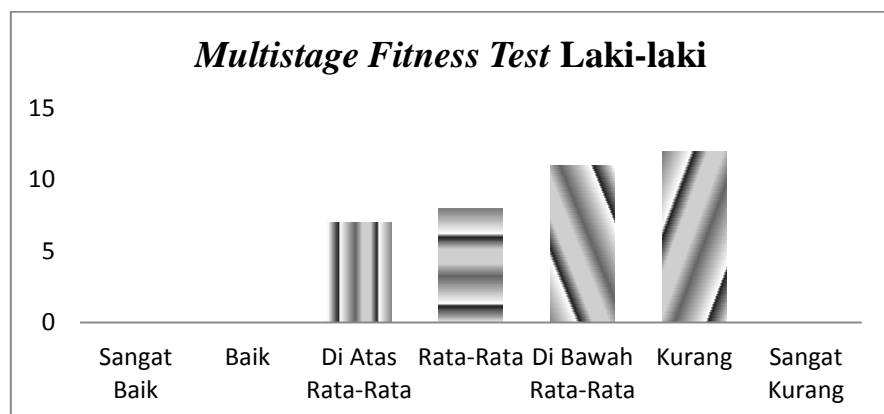
Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat daya tahan aerobik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta. Hasil tes daya tahan aerobik untuk kelompok mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata 40,8 ml/kg/min, nilai terendah 32,1 ml/kg/min, dan nilai tertinggi 51,4 ml/kg/min. Dengan hasil tersebut maka kemampuan daya tahan

aerobik kelompok mahasiswa laki-laki termasuk dalam kategori di bawah rata-rata.

Tabel 31. Kategorisasi Hasil *Multistage Fitness Test* Aerobik Laki-Laki

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	0	0
Baik	0	0
Di Atas Rata-Rata	7	18.4
Rata-Rata	8	21.1
Di Bawah Rata-Rata	11	28.9
Kurang	12	31.6
Sangat Kurang	0	0
Jumlah	38	100.0

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 21. Grafik Hasil *Multistage Fitness Test* Mahasiswa Laki-Laki Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.

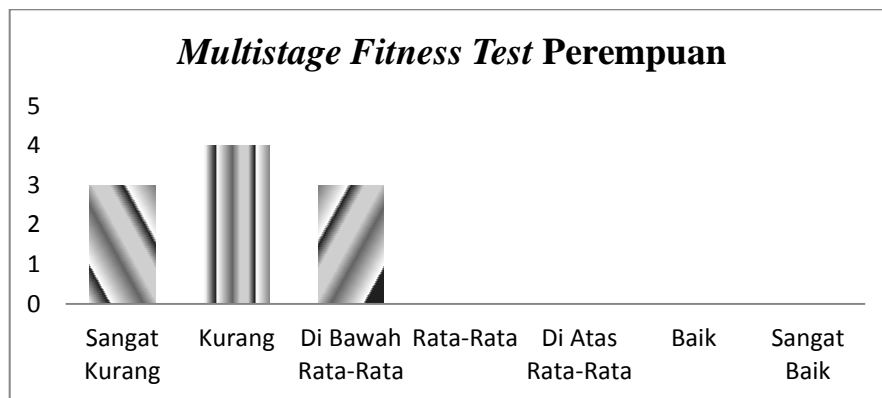
Hasil tes daya tahan aerobik untuk kelompok mahasiswa perempuan memiliki rata-rata 29,2 ml/kg/min, nilai terendah 23,9 ml/kg/min, dan nilai tertinggi 34,6 ml/kg/min. Dengan hasil tersebut

maka kemampuan daya tahan aerobik kelompok mahasiswa perempuan termasuk dalam kategori kurang.

Tabel 32. Kategorisasi Hasil *Multistage Fitness Test* Perempuan

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Sangat Kurang	3	30.0
Kurang	4	40.0
Di Bawah Rata-Rata	3	30.0
Rata-Rata	0	0
Di Atas Rata-Rata	0	0
Baik	0	0
Sangat Baik	0	0
Jumlah	10	100.0

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 22. Grafik Hasil *Multistage Fitness Test* Mahasiswa Perempuan Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.

Hasil tes tingkat daya tahan aerobik dengan *multistage fitness test* mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta secara keseluruhan memiliki

rata-rata 38,4 ml/kg/min, nilai terendah 23,9 ml/kg/min, dan nilai tertinggi 51,4 ml/kg/min.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta, yang terdiri dari komposisi tubuh, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, fleksibilitas, dan daya tahan. Berdasarkan hasil analisa menunjukkan bahwa kondisi fisik kelompok mahasiswa laki-laki berada pada kategori “sangat baik” sebesar 5,3% (2 mahasiswa), kategori “baik” sebesar 23,7% (9 mahasiswa), kategori “cukup” sebesar 39,5% (15 mahasiswa), kategori “kurang” sebesar 18,4% (7 mahasiswa), dan kategori “sangat kurang” sebesar 13,2% (5 mahasiswa), sedangkan untuk kelompok mahasiswa perempuan berada pada kategori “sangat baik” sebesar 20% (2 mahasiswa), kategori “baik” sebesar 20% (2 mahasiswa), kategori “cukup” sebesar 30% (3 mahasiswa), kategori “kurang” sebesar 20% (2 mahasiswa), dan kategori “sangat kurang” sebesar 10% (1 mahasiswa). Dengan adanya penelitian ini, membuat mahasiswa mengetahui kondisi fisiknya, sehingga diharapkan kepada mahasiswa untuk meningkatkan dan menjaga kondisi fisiknya.

Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, di antaranya mahasiswa mampu dengan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah ketika mengikuti perkuliahan mata kuliah praktik ataupun ketika dalam suatu pertandingan. Materi mata

kuliah praktik dapat diselesaikan tanpa adanya banyak kendala. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi akademis maupun non-akademis akan mengalami banyak kendala dan mustahil dapat meraih prestasi tinggi.

Secara terperinci hasil kondisi fisik dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Hasil pengukuran komposisi tubuh

a) *Body fat percentage* kelompok mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata 12,5% yang termasuk dalam kategori normal, nilai terendah 6,0 %, dan nilai tertinggi 21,6 %, sedangkan kelompok mahasiswa perempuan memiliki rata-rata 21,9% yang termasuk dalam kategori normal, nilai terendah 13,2% dan nilai tertinggi 28,5%. Rata-rata keseluruhan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta adalah 14,4%, nilai terendah 6,0% dan nilai tertinggi 28,5%.

b) *Visceral fat* kelompok mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata 4,5 yang termasuk dalam kategori normal, nilai terendah 1,0, dan nilai tertinggi 10,0, sedangkan kelompok perempuan memiliki rata-rata 2,5 yang termasuk dalam kategori normal, nilai terendah 1,0, dan nilai tertinggi 6,0. Rata-rata keseluruhan mahasiswa Program Studi

Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta adalah 4,1, nilai terendah 1,0, dan nilai tertinggi 10,0.

- c) *Body mass index* kelompok mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata 21,1 yang termasuk dalam kategori normal, nilai terendah 17,2, dan nilai tertinggi 26,0, sedangkan kelompok mahasiswa perempuan memiliki rata-rata 20,5 yang termasuk dalam kategori normal, nilai terendah 16,4, dan nilai tertinggi 25,3. Rata-rata keseluruhan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta adalah 21,0, nilai terendah 16,4, dan nilai tertinggi 26,0.

2) Hasil tes kecepatan

Kelompok mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata 8,3 detik yang termasuk dalam kategori baik, dengan nilai terendah 6,9 detik, dan nilai tertinggi 9,5 detik, sedangkan kelompok mahasiswa perempuan memiliki rata-rata 10,3 detik yang termasuk dalam kategori sedang, dengan nilai terendah 9,1 detik, dan nilai tertinggi 14,4 detik. Rata-rata keseluruhan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta adalah 8,7 detik, nilai terendah 6,9 detik, dan nilai tertinggi 14,4 detik.

3) Hasil tes kelincahan

Kelompok mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata 17,2 detik yang termasuk dalam kategori sedang, dengan nilai terendah 15,6 detik, dan nilai tertinggi 20,0 detik, sedangkan kelompok mahasiswa

perempuan memiliki rata-rata 19,5 detik yang termasuk dalam kategori sedang, dengan nilai 18,1 detik, dan nilai tertinggi 22,1 detik. Rata-rata keseluruhan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta adalah 17,7 detik, nilai terendah 15,6 detik, dan nilai tertinggi 22,1 detik.

4) Hasil tes koordinasi

kelompok mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata 26,4 kali yang termasuk dalam kategori sedang, dengan nilai terendah 10,0 kali, dan nilai tertinggi 32,0 kali, sedangkan kelompok mahasiswa perempuan memiliki rata-rata 20,1 kali yang termasuk dalam kategori sedang, dengan nilai terendah 11,0 kali, dan nilai tertinggi 29,0 kali. Rata-rata keseluruhan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta adalah 25,1 kali, nilai terendah 10,0 kali, dan nilai tertinggi 32,0 kali.

5) Hasil tes keseimbangan

Kelompok mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata 55,9 detik yang termasuk dalam kategori sangat baik, dengan nilai terendah 51,0 detik, dan nilai tertinggi 62,0 detik, sedangkan kelompok mahasiswa perempuan memiliki rata-rata 56,0 detik yang termasuk dalam kategori sangat baik, dengan nilai terendah 52,0 detik, dan nilai tertinggi 62,0 detik. Rata-rata keseluruhan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta

adalah 55,9 detik, nilai terendah 51,0 detik, dan nilai tertinggi 62,0 detik.

6) Hasil tes fleksibilitas

Kelompok mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata 41,9 cm yang termasuk dalam kategori sangat baik, dengan nilai terendah 23,5 cm, dan nilai tertinggi 52,0 detik, sedangkan kelompok perempuan memiliki rata-rata 41,5 cm yang termasuk dalam kategori sangat baik, dengan nilai terendah 35,5 cm, dan nilai tertinggi 47,5. Rata-rata keseluruhan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta adalah 41,8 cm, nilai terendah 23,5 cm, dan nilai tertinggi 52,0 cm.

7) Hasil tes daya tahan aerobik

Kelompok laki-laki memiliki rata-rata 40,8 ml/kg/min yang termasuk dalam kategori di bawah rata-rata, dengan nilai terendah 32,1 ml/kg/min, dan nilai tertinggi 51,4 ml/kg/min, sedangkan kelompok perempuan memiliki rata-rata 29,2 ml/kg/min yang termasuk dalam kategori kurang, dengan nilai terendah 23,9 ml/kg/min, dan 34,6 ml/kg/min. Rata-rata keseluruhan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta adalah 38,4 ml/kg/min, nilai terendah 23,9 ml/kg/min, dan nilai tertinggi 51,4 ml/kg/min.

Bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan sangat penting untuk

memiliki kondisi fisik yang baik. Dengan diperolehnya data yang telah dijelaskan secara rinci pada penelitian ini, diharapkan kepada seluruh mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta untuk meningkatkan dan menjaga kondisi fisiknya dengan cara latihan dengan program yang benar dan tepat.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan, yaitu:

1. Kondisi fisik kelompok mahasiswa laki-laki Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta dengan kategori “sangat baik” sebesar 5,3% (2 mahasiswa), kategori “baik” sebesar 23,7% (9 mahasiswa), kategori “cukup” sebesar 39,5% (15 mahasiswa), kategori “kurang” sebesar 18,4% (7 mahasiswa), dan kategori “sangat kurang” sebesar 13,2% (5 mahasiswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 300,0, maka kondisi fisik kelompok mahasiswa putra Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta masuk dalam kategori “cukup”.
2. Kondisi fisik kelompok mahasiswa perempuan Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta dengan kategori “sangat baik” sebesar 20% (2 mahasiswa), kategori “baik” sebesar 20% (2 mahasiswa), kategori “cukup” sebesar 30% (3 mahasiswa), kategori “kurang” sebesar 20% (2 mahasiswa), dan kategori “sangat kurang” sebesar 10% (1 mahasiswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 300,0, maka kondisi fisik kelompok mahasiswa perempuan Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta masuk dalam kategori “cukup”.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dari kesimpulan di atas penelitian ini dapat berimplikasi yaitu: Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan status kondisi fisiknya, sehingga bagi mahasiswa diharapkan untuk terus melatih, meningkatkan, dan menjaga kondisi fisiknya.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang disyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disini antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologi, dan sebagainya.
2. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap mahasiswa dalam melakukan tes.

D. Saran

1. Bagi mahasiswa, harus berlatih untuk meningkatkan kondisi fisik yang dimiliki.
2. Bagi peneliti, selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil tes dan pengukuran kondisi fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2008). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Ari Muntiardiyanto. (2013). *Kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Piyungan Bantul Yogyakarta tahun 2013*. Skripsi: FIK UNY
- Awan Hariono. (2006). *Metode melatih fisik pencak silat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Bompa. (1994). *Theory and methodology of training (third edition)*. Dubuque, Iowa: kendal/Hunt Publishing Company.
- Davies, B. et al. (2000). *Physical education and the study of sport*. 4th ed. Spain: harcourt. P.129.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan*. Yogyakarta: CV Andi Offset
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Penilaian status gizi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hadi Sasmita, Yusuf dan Aip Syarifuddin. (1996). *Ilmu kepelatihan dasar*. Jakarta:Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Hari S. (2010). *Sport sciene and sport center*. Makalah disampaikan pada Laboratory Sport Equipment Fakultas Ilmu Keolahragaan UNESA. 3-5 Juli 2011. Surabaya.
- Harsono, (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma
- Ismaryati. (2006). *Tes pengukuran olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Junusul Hairy. (2004). *Fisiologi olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Mega Ratri. (2013). *Tingkat biomotor atlet popda bola voli Kabupaten Banjarnegara tahun 2013*. Skripsi.Yogyakarta: FIK UNY
- Kabul Widodo. (2010). *Hubungan antara kecepatan lari, kelincahan, dayatahan aerobik, tinggi badan, dan koordinasi terhadap prestasi bermain bulutangkis*. (Skripsi). Yogyakarta : FIK UNY.
- Satojo. (2002). *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik*. Semarang: Effhar dan Dahara Prize.

- Sugiyanto. (1996). *Perkembangan dan belajar motorik*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Guru dan Tenaga Teknis Bagian Penataran Guru Penjaskes SD Setara D II.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur penelitian, pendekatan praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubung Agung.
- Sukadiyanto. (2010). *Metodologi melatih fisik*. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta
- Syaban Purnama Suryadarma. (2013). *Profil kondisi fisik pemain bolabasket putri SMP 1 Kalasan*. (Skripsi). Yogyakarta : FIK UNY.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: PT BUMI TIMUR JAYA.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 126/UN.34.16/PP/2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

14 Maret 2016.

Yth : Pengelola Stadion Atletik dan Sepakbola
Fakultas Ilmu Keolahrgaan
Universitas Negeri Yogyakarta.

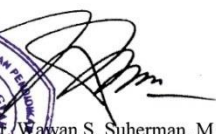
Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Billy Damara.
NIM : 12603141007.
Program Studi : Ilmu Keolahrgaan (IKORA).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret 2016.
Tempat/Obyek : Lintasan Atletik / Mahasiswa Prodi Ikora 2014.
Judul Skripsi : Profil Biomotor Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahrgaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,

Wayan S. Suherman, M.Ed.
12603141007 198812 1 001

Tembusan :
1. Kaprodi IKORA.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Ijin Peminjaman Alat



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat: Jl. Kolombo 1 Telp. 513092, 586168 psw 282, 541, 560 Yogyakarta 55281

Nomor : **232** /UN34.16/LK/2016 7 Maret 2016
Lampiran : -
Perihal : Peminjaman Alat

Kepada Yth. :
Billy Damara
NIM 12603141007
Program Studi IKORA
FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat, menanggapi surat Saudara tanggal 1 Maret 2016 perihal pada pokok surat pada prinsipnya FIK Universitas Negeri Yogyakarta mengijinkan Saudara menggunakan peralatan, berupa :

1. Omron Body Fat Monitor
2. Stopwatch
3. Flexiometer
4. Meteran
5. Cone

untuk pengambilan data Penelitian Tugas Akhir Skripsi yang akan dilaksanakan pada :
Tanggal : 11 – 13 Maret 2016

JUDUL SKRIPSI
"PROFIL BIOMOTOR MAHASISWA PROGRAM STUDI
ILMU KEOLAHRAGAAN TAHUN ANGKATAN 2014
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA"

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Menjaga keamanan alat yang dipinjam
2. Waktu pemakaian dimohon untuk konfirmasi lebih lanjut melalui Kasubag. Umum, Kepegawaian dan Perlengkapan
3. Jika sudah selesai dipergunakan agar segera dikembalikan

Agar menjadikan periksa dan terima kasih.



Tembusan Yth. :
1. Kabag. TU
2. Kasubag. UKP
3. Pengelola GOR
4. Sutardi
5. Lab.

Lampiran 3. Analisis Data Kondisi Fisik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.

Statistics

Kondisi Fisik Laki-Laki (T-skor)

N	Valid	38
	Missing	0
	Mean	300.0000
	Median	304.1827
	Mode	247.55 ^a
	Std. Deviation	24.03136
	Variance	577.506
	Range	99.98
	Minimum	247.55
	Maximum	347.53
	Sum	11400.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Statistics

Kondisi Fisik Perempuan (T-skor)

N	Valid	10
	Missing	0
	Mean	300.0000
	Median	294.6179
	Mode	272.82 ^a
	Std. Deviation	21.37413
	Variance	456.853
	Range	73.49
	Minimum	272.82
	Maximum	346.30
	Sum	3000.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lanjutan lampiran 3.

Statistics

Kecepatan_keseluruhan

N	Valid	48
	Missing	0
	Mean	8.752
	Median	8.400
	Mode	8.3
	Std. Deviation	1.1891
	Range	7.5
	Minimum	6.9
	Maximum	14.4
	Sum	420.1

Statistics

		Kecepatan Laki-laki	Kecepatan perempuan
N	Valid	38	10
	Missing	0	0
	Mean	8.334	10.340
	Median	8.300	9.800
	Mode	8.3	9.1 ^a
	Std. Deviation	.5729	1.5799
	Range	2.6	5.3
	Minimum	6.9	9.1
	Maximum	9.5	14.4
	Sum	316.7	103.4

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lanjutan lampiran 3.

Statistics

Kelincahan keseluruhan

N	Valid	48
	Missing	0
	Mean	17.738
	Median	17.500
	Mode	16.8
	Std. Deviation	1.3507
	Range	6.5
	Minimum	15.6
	Maximum	22.1
	Sum	851.4

Statistics

		Kelincahan Laki-laki	Kelincahan perempuan
N	Valid	38	10
	Missing	0	0
	Mean	17.274	19.500
	Median	17.200	19.350
	Mode	16.8	19.3 ^a
	Std. Deviation	.9950	1.0477
	Range	4.4	4.0
	Minimum	15.6	18.1
	Maximum	20.0	22.1
	Sum	656.4	195.0

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lanjutan lampiran 3.

Statistics

Koordinasi

N	Valid	48
	Missing	0
	Mean	25.146
	Median	26.500
	Mode	28.0 ^a
	Std. Deviation	5.7130
	Range	22.0
	Minimum	10.0
	Maximum	32.0
	Sum	1207.0

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Statistics

		Koordinasi Laki-laki	Koordinasi perempuan
N	Valid	38	10
	Missing	0	0
	Mean	26.474	20.100
	Median	28.000	19.500
	Mode	28.0	18.0
	Std. Deviation	5.0282	5.5468
	Range	22.0	18.0
	Minimum	10.0	11.0
	Maximum	32.0	29.0
	Sum	1006.0	201.0

Lanjutan lampiran 3.

Statistics

Keseimbangan Keseluruhan

N	Valid	48
	Missing	0
	Mean	55.958
	Median	56.000
	Mode	58.0
	Std. Deviation	2.9819
	Range	11.0
	Minimum	51.0
	Maximum	62.0
	Sum	2686.0

Statistics

		Keseimbangan laki-laki	Keseimbangan perempuan
N	Valid	38	10
	Missing	0	0
	Mean	55.947	56.000
	Median	56.000	55.500
	Mode	58.0	53.0 ^a
	Std. Deviation	2.9312	3.3333
	Range	11.0	10.0
	Minimum	51.0	52.0
	Maximum	62.0	62.0
	Sum	2126.0	560.0

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lanjutan lampiran 3.

Statistics

Kelentukan keseluruhan

N	Valid	48
	Missing	0
	Mean	41.873
	Median	42.000
	Mode	42.5
	Std. Deviation	6.3466
	Range	28.5
	Minimum	23.5
	Maximum	52.0
	Sum	2009.9

Statistics

		Kelentukan laki-laki	Kelentukan Perempuan
N	Valid	38	10
	Missing	0	0
	Mean	41.958	41.550
	Median	42.250	40.750
	Mode	42.5	47.0
	Std. Deviation	6.8272	4.3105
	Range	28.5	12.0
	Minimum	23.5	35.5
	Maximum	52.0	47.5
	Sum	1594.4	415.5

Lanjutan lampiran 3.

Statistics

Body_fat_percentage keseluruhan

N	Valid	48
	Missing	0
	Mean	14.490
	Median	13.350
	Mode	12.1 ^a
	Std. Deviation	5.7331
	Range	22.5
	Minimum	6.0
	Maximum	28.5
	Sum	695.5

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Statistics

		Body fat percentage Laki-laki	Body fat percentage perempuan
N	Valid	38	10
	Missing	0	0
	Mean	12.516	21.990
	Median	12.200	22.700
	Mode	12.1 ^a	13.2 ^a
	Std. Deviation	4.2196	4.4152
	Range	15.6	15.3
	Minimum	6.0	13.2
	Maximum	21.6	28.5
	Sum	475.6	219.9

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lanjutan lampiran 3.

Statistics

Visceral_Fat keseluruhan

N	Valid	48
	Missing	0
	Mean	4.146
	Median	4.000
	Mode	3.0
	Std. Deviation	2.1137
	Range	9.0
	Minimum	1.0
	Maximum	10.0
	Sum	199.0

Statistics

		Visceral fat laki-laki	Visceral fat perempuan
N	Valid	38	10
	Missing	0	0
	Mean	4.579	2.500
	Median	4.000	2.000
	Mode	3.0	1.0
	Std. Deviation	1.9950	1.7795
	Range	9.0	5.0
	Minimum	1.0	1.0
	Maximum	10.0	6.0
	Sum	174.0	25.0

Lanjutan lampiran 3.

Statistics

BMI keseluruhan

N	Valid	48
	Missing	0
	Mean	21.010
	Median	20.500
	Mode	19.8
	Std. Deviation	2.1581
	Range	9.6
	Minimum	16.4
	Maximum	26.0
	Sum	1008.5

Statistics

		BMI Laki-laki	BMI perempuan
N	Valid	38	10
	Missing	0	0
	Mean	21.134	20.540
	Median	20.550	20.350
	Mode	19.8	16.4 ^a
	Std. Deviation	2.0670	2.5391
	Range	8.8	8.8
	Minimum	17.2	16.4
	Maximum	26.0	25.2
	Sum	803.1	205.4

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lanjutan lampiran 3.

Statistics

Multistage_fitness_tes keseluruhan

N	Valid	48
	Missing	0
	Mean	38.473
	Median	37.450
	Mode	33.9 ^a
	Std. Deviation	7.3545
	Range	27.5
	Minimum	23.9
	Maximum	51.4
	Sum	1846.7

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Statistics

		MFT laki-laki	MFT perempuan
N	Valid	38	10
	Missing	0	0
	Mean	40.895	29.270
	Median	39.850	29.550
	Mode	35.3 ^a	23.9 ^a
	Std. Deviation	6.0042	3.9223
	Range	19.3	10.7
	Minimum	32.1	23.9
	Maximum	51.4	34.6
	Sum	1554.0	292.7

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian



Gambar 23. Tes Kecepatan *Sprint* 60 Meter



Gambar 24. Tes Kelincahan (*Illionis Agility Run Test*)

Lanjutan lampiran 4.



Gambar 25. Tes Koordinasi Lempar Tangkap Bola Tennis



Gambar 26. Tes Keseimbangan (*Stork Standing Balance*)

Lanjutan lampiran 4.



Gambar 27. Tes Fleksibilitas (*Sit and Reach*)



Gambar 28. Pengukuran Komposisi Tubuh (*Omron Body Fat Monitor*)

Lanjutan lampiran 4.



Gambar 29. Tes Daya Tahan Aerobik (*Multistage Fitness Test*)